МУДРОСТЬ ВОСТОКА И ЗАПАДА

ПСИХОЛОГИЯ РАВНОВЕСИЯ

EMOTIONAL AWARENESS

Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion

✦

A Conversation Between
The Dalai Lama and Paul Ekman, Ph.D.

Edited by Paul Ekman

A Holt Paperback
Times Books / Henry Holt and Company / New York

ДАЛАЙ-ЛАМА

ПОЛ ЭКМАН

МУДРОСТЬ ВОСТОКА И ЗАПАДА

ПСИХОЛОГИЯ РАВНОВЕСИЯ



Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск
2011

ББК 88.5
УДК 316
Д15

Далай-лама, П. Экман

Д15 Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия. — СПб.: Питер, 2011. — 304 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-49807-867-0

В мире не так мало умных людей. Но по-настоящему мудрых — единицы. Их мысли и слова представляют особую, ни с чем не сравнимую ценность для всех нас.

Это книга-разговор. Диалог двух замечательных представителей Востока и Запада — Его Святейшества Далай-ламы и выдающегося американского психолога Пола Экмана.

Правда и ложь, деструктивные эмоции, трудные люди, разум и чувства, искусство счастья и финансовый успех, прощение и ответственность, исцеляющий гнев, природа сочувствия и применение медитации — круг обсуждаемых тем максимально широк. На каждый вопрос дан интересный и полезный ответ.

Прочитайте эту книгу, чтобы понять то, что не понимали прежде. Только общение с наимудрейшими обогащает!

ББК 88.5
УДК 316

ISBN 978-0-8050-9021-5 (англ.)
ISBN 978-5-49807-867-0



Содержание

Предисловие

Дэниел Гоулман

Под эмоциональным интеллектом понимается способность лучше знать нашу эмоциональную жизнь: обладать бóльшим самоосознанием, уметь лучше справляться с беспокойными эмоциями, быть более восприимчивым к эмоциям других — и быть в состоянии собрать все это вместе для достижения эффективных и полезных взаимодействий. У одних людей эти фундаментальные навыки развиты лучше, чем у других, но хорошей новостью оказывается то, что все эти способности являются усвоенными — и им можно научить.

В любой области человеческих навыков, когда речь идет о выработке знаний и опыта, полезно получать указания от экспертов. Как гласит старая пословица: «Если вы хотите подняться на вершину горы, спросите совета у того, кто часто проделывает этот путь».

Подобным образом и представленный здесь диалог имеет особую ценность людей, стремящихся больше знать об эмоциях. Я полагаю, что вряд ли на нашей планете есть два других человека, лучше разбирающихся в природе эмоций, чем Далай-лама и Пол Экман.

Его Святейшество Далай-лама на первый взгляд может показаться человеком, вряд ли способным послужить источником инсайтов об эмоциях. Но я имел удовольствие лично познакомиться с его познаниями об этой области нашей внутренней жизни во время нескольких его встреч с западными учеными. Я неизменно покидал эти мероприятия под впечатлением той ясности и того тонкого понимания нюансов, которые он демонстрировал при об-

суждении каждого аспекта человеческого сознания, в том числе и эмоций. Его Святейшество придает рассмотрению этой темы неповторимый оттенок в первую очередь как мастер созерцательного размышления, который исследовал свою душу с тщательностью и беспристрастностью аналитика, а также как представитель тысячелетней интеллектуальной традиции, которая всегда держала в фокусе своего внимания вопросы позитивной трансформации человеческих эмоций. Далай-лама подходит к эмоциям как проницательный ученый и практик, занимающийся этой специфической наукой.

С другой стороны, Пол Экман является олицетворением наивысших достижений комплементарной интеллектуальной традиции, современной психологии. В течение десятилетий он остается научным лидером в области экспериментального исследования эмоций и непререкаемым авторитетом в более узкой области универсальных выражений эмоций на лице человека. Пол Экман продолжает научную традицию, заложенную Дарвином, который видел наследие нашего эволюционного прошлого в сигналах любви и ненависти, страха и гнева, которые и по сей день появляются в равной мере у людей и животных. Пол, мой давний друг, стал непревзойденным специалистом-практиком по распознаванию эмоций, а также экспертом по выявлению лжи. Он разработал эффективные методы повышения нашей способности безошибочно читать выражения эмоций на лицах других людей. Пол привнес в эту беседу трезвый взгляд беспристрастно мыслящего ученого-эмпирика.

Я испытываю особое удовольствие от того, что оказался тем человеком, который первым свел вместе Пола и Его Святейшество в марте 2000 года, когда я был модератором во время диалога на тему деструктивных эмоций, организованного Институтом разума и жизни. Как будет рассказано на последующих страницах, на этом мероприятии состоялась встреча двух замечательных людей, которая способствовала эмоциональному перерождению Пола и оказала огромное влияние на его личную и профессиональную жизнь. Их диалог стал одним из следствий той первой встречи.

Их дискуссия — богатое пиршество для ума, так как беседа затрагивает широкий круг привлекательных тем и дает ответы на многие интересные вопросы. Что делает гнев конструктивным? Как мы можем лучше управлять нашими деструктивными эмо-

циями и как этому помогает увеличение промежутка времени между импульсом и действием? Почему мы должны по-разному реагировать на огорчившего нас человека и на огорчивший нас его поступок — и что поможет нам вести себя именно таким образом? Как мы можем расширить круг людей, к которым мы испытываем искреннее сострадание?

Пол решил передать читателю аромат этой беседы, тщательно сохранив в тексте все, что произносилось в действительности. Такой подход позволяет читателям почувствовать себя непосредственными свидетелями встречи, имеющими возможность самим услышать слова собеседников, а не узнать их в чьем-то пересказе. Это позволяет также сохранить для истории память об уникальной встрече двух интеллектуальных традиций — и двух замечательных людей, умы и сердца которых озабочены решением одних из самых важных проблем, стоящих перед человечеством.

Благодарности

В главе 7 я поблагодарил всех людей, при содействии которых состоялась эта встреча: самого Далай-ламу, Доржи Дамдула, Ричарда Дэвидсона, Дэна Гоулмана, Туптена Джинау, Мэттью Райкарда и Алана Уоллеса. Здесь же я хотел бы в первую очередь выразить признательность Адаму Энглу, так как я никогда не смог бы встретиться с Далай-ламой без поддержки его организации — Института разума и жизни. Я также хочу поблагодарить всех тех, кто помогал мне превратить материалы этой почти сорокачасовой беседы в книгу.

Салли Фрай старательно преобразовывала аудиоматериалы в исходный печатный текст. Пол Кауфман и Клифф Сейрон читали эту начальную версию книги и делали свои бесценные предложения. Я благодарен небольшой группе коллег и друзей — Маргарет Каллен, Патрисии Дженнингс, Маргарет Кемени, Эрике Розеньерг, Клиффу Сейрону и Марку Шварцу, — которые выслушали аудиозапись нашей первой встречи и задали вопросы, на которые я искал ответы во время следующих встреч. Я благодарен всем тем, кто писал комментарии, которые впоследствии были включены в текст. Каждый из них работал быстро и с удовольствием: Маргарет Каллен, Доржи Дамдул, Ричард Дэвидсон, Джон Данн, Боб Левенсон, Лобсанг Тенцин Неги, Чарльз Рейсон, Мэттью Райкард, Клифф Сейрон, Марк Шварц, Алан Уоллес и Франс де Ваал. Мой литературный агент Роберт Лешер привычно подбадривал меня и умело использовал свои навыки ведения переговоров для разрешения контрактных проблем, типичных для книг, которые пишутся в соавторстве.

Роберта Деннис, редактор, оказала мне значительную помощь, внимательно анализируя не только каждое предложение, но и практически каждое слово. Без ее самоотверженности и настойчивости эта книга оказалась бы менее яркой и запоминающейся.

Пол Экман

Об авторах

Тенцин Гьяцо (Tenzin Gyatso) — Его Святейшество Далай-лама XIV, лауреат Нобелевской премии мира. Является светским и духовным лидером тибетского народа. Автор многих книг, в том числе и «Искусства счастья». Возглавляет тибетское правительство в изгнании. Проживает в Дарамсале (Индия).

Пол Экман (Paul Ekman) — крупнейший в мире специалист по выражениям эмоций на лице, является почетным профессором психологии медицинского факультета Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Автор четырнадцати книг. Проживает в Калифорнии.

Введение

Пол Экман

Эмоции объединяют и разъединяют миры, в которых мы живем, как на индивидуальном, так и на глобальном уровнях, мотивируя самое лучшее и самое плохое в нашем поведении. Они спасают наши жизни, давая возможность совершать быстрые действия в чрезвычайных ситуациях. Однако то, как мы ведем себя под влиянием эмоций, может сделать несчастной и нашу собственную жизнь, и жизнь тех, о ком мы заботимся. Без эмоций не было бы героизма, сочувствия или сострадания, но не было бы также и жестокости, эгоизма и злобы. Используя разные точки зрения — Запада и Востока, духовности и науки, буддизма и психологии, — Далай-лама и я пытались прояснить эти противоречия и наметить способы обеспечить каждому человеку возможность вести сбалансированную эмоциональную жизнь и испытывать чувство сострадания к ближнему.

В качестве выразителя тысячелетней духовной традиции и лидера нации в изгнании Далай-лама обладает чуть ли не божественным статусом в глазах жителей Тибета. Он является наиболее известным из ныне здравствующих поборников идеи ненасилия. За свою деятельность он был удостоен в 1989 году Нобелевской премии мира, а в 2007 году получил Золотую медаль конгресса — высшую награду, вручаемую гражданским лицам правительством США. Его деятельность осуждается, причем иногда в очень резкой форме, руководителями Китайской Народной Республики, которая оккупирует Тибет с 1950 года. Но при этом он больше чем религиозный и политический лидер: в западном мире его известность приближается к известности звезд рок-музыки. Далай-лама являет-

ся автором нескольких популярнейших книг, и при этом он постоянно путешествует, проводит беседы и воодушевляет многотысячные аудитории слушателей. Он также проявляет большой интерес к интеграции достижений современной науки в буддистское мировоззрение. Во время наших бесед мне стало ясно, что он считает себя в первую очередь буддистским монахом и человеком, призванным разъяснять суть буддистского учения остальному миру. Он верит в то, что буддистская мудрость обеспечивает ту этическую основу, на которой наш мир сможет лучше справляться с разделяющими нас проблемами.

Я являюсь почетным профессором медицинского факультета Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Более сорока лет моей жизни я потратил на доказательство универсальности эмоционального поведения людей, составление атласа выражений человеческого лица, выяснения того, как ложь проявляется в нашем поведении, и на разработку теорий, объясняющих природу эмоций и то, когда и почему люди лгут. Эти исследования помогли вновь пробудить научный интерес и к эмоциям, и к попыткам обмана. Я являюсь также автором четырнадцати книг, пять из которых адресованы широкой публике, а за годы своей научной деятельности я стал знатоком трудов Чарльза Дарвина, посвященных выражению эмоций. Моя деятельность вызвала интерес самых разных организаций, от анимационных студий до департаментов полиции, и сейчас я владею фирмой, занимающейся разработкой интерактивных тренинговых инструментов для улучшения понимания эмоций и оценки правдивости. Я также консультирую несколько государственных учреждений, занимающихся борьбой с терроризмом. Я еврей по крови, но не соблюдаю религиозных ритуалов и одинаково скептически отношусь как к буддизму, так и к любой другой религии. Всю свою жизнь я занимался изучением поведения, разрабатывая и применяя объективные, основанные на строгих научных фактах методы исследования того, что относится к феномену эмоций.

Несмотря на имеющиеся между нами различия, мы обнаружили важную общую основу в наших воззрениях. Мы оба привержены идее о необходимости уменьшения человеческих страданий, обладаем большим любопытством и убеждены в том, что мы должны учиться друг у друга. Наши беседы позволили обнаружить то, что развилось в прочную дружбу на протяжении тех почти что со-

рока часов, которые мы с Далай-ламой провели вместе, занимаясь изучением этих вопросов. Наша общая озабоченность проблемами индивидуального и общественного благополучия, возникшая в результате десятилетий размышлений и работы в совершенно несхожих условиях, помогла нам объединить усилия и выдвинуть новые идеи, предложив новые пути самопознания, новые практические шаги по созданию лучших миров в наших близких и в то же время далеких отношениях.

***

Впервые я встретился с Далай-ламой в 2000 году на конференции по деструктивным эмоциям, проводившейся Институтом разума и жизни в городе Боулдере, штат Колорадо.[1] С 1987 года этот институт приглашал ученых в индийский город Дарамсала, где живет в изгнании Далай-лама, для участия в конференциях по разной научной тематике. На конференции 2000 года я оказался в числе шести приглашенных ученых, которым была предоставлена возможность беседовать с Далай-ламой в течение пяти дней. Мне было поручено представить дарвиновский взгляд на эмоции и результаты моих собственных научных исследований, посвященных универсальности выражений эмоций и вопросам физиологии. Благодаря свойственному нам обоим веселому и упорному любопытству, нашему общему стремлению к облегчению человеческих страданий и убежденности в том, что мы могли бы чему-то научиться друг у друга, между Далай-ламой и мной быстро установились неожиданно прочное взаимопонимание в отношении того широкого интеллектуального наследия, которое мы оба представляли.

В последующие годы я в составе небольших групп ученых участвовал в трех других конференциях, на которых присутствовал Далай-лама. Кроме того, я присутствовал на международной конференции «Раскрывая сердце», проведенной в Ванкувере в 2004 году, в которой Далай-лама принимал участие наряду с лидерами других религиозных конфессий. Один за другим эти религиозные лидеры обращались к своим слушателям: епископ Десмонд Туту говорил о том, как его религия помогла ему раскрыть свое сердце; доктор Джо-Энн Арчибальд, потомок североамериканских индейцев, говорила о том, как раскрылось ее сердце благодаря ее религии; иранский судья Ширин Эбади, а затем и раввин Залман Шахтер-Шаломи рассказывали о том, как их религии по-

могали каждому из них раскрыть свое сердце. Его Святейшество Далай-лама выступал последним.* Он взглянул на каждого, кто выступал перед ним, и с широкой улыбкой на лице сказал приблизительно следующее: «Но религии часто разделяют мир. Что объединяет нас, так это наши эмоции. Мы все хотим быть счастливыми и меньше страдать». Я сам думал точно так же, но при этом понимал, что эмоции также разделяют нас.

Когда я покидал конференцию в Ванкувере, моя голова была переполнена вопросами об эмоциях, вызванных у меня замечаниями Далай-ламы, которые, безусловно, заслуживали дальнейшего изучения. Он был прав, утверждая, что эмоции — это то общее, что имеется у всех нас, но он ничего не сказал о том, как эмоции могут разделять нас и вынуждать вступать в конфликты друг с другом. Я был озабочен тем, что, возможно, я чрезмерно упростил ситуацию в своем докладе об эмоциях, сделанном четыре года назад. Я начал составлять список неисследованных вопросов. Часть из них была посвящена тому, как люди могли бы устранить разделяющие их барьеры благодаря универсальной природе наших эмоций, а другая часть — тому, как устранить возможное деструктивное влияние эмоций на нашу жизнь. Мой первоначальный конспект поместился на двадцати страницах.

Предчувствуя, что благодаря различиям западной и буддистской философий наша дискуссия может породить новые идеи, я попытался выяснить мнения двух моих коллег, с которыми я встретился на конференции, организованной в 2000 году Институтом разума и жизни. Одним из них был Мэттью Райкард. Мэттью получил докторскую степень по биологии в 1972 году, но затем ушел из мира науки и стал тибетским буддистским монахом, известным автором книг и фотографом.[2] Он провел в монастыре Шехен в Не-

---

* Мне объяснили, что почтительное обращение «Его Святейшество» используется в тех случаях, когда Далай-лама покидает Дарамсалу, где он проживает в изгнании, чтобы представлять интересы Тибета в других странах мира, так как тибетское выражение для почтительного обращения к Далай-ламе оказывается слишком длинным и труднопроизносимым. Титул «Его Святейшество» был выбран потому, что он используется при обращении к папе, главе другой мировой религиозной конфессии. Я редко использовал это почтительное обращение в ходе наших бесед, так как, не принадлежа ни к одной из религий, я относился к нему как к выдающейся личности, а не как к святому.

пале более тридцати лет и служил у Далай-ламы переводчиком с французского. Мэттью неоднократно гостил в моем доме и любезно согласился стать объектом научного исследования выражений эмоций и их физиологии. Это исследование состояло из серии экспериментов.[3] Я также отослал конспект своих идей Алану Уоллесу, который принял монашеский сан в 1973 году и учился вместе с Далай-ламой до того, как покинул монастырь, чтобы вернуться в США для завершения образования и для женитьбы. Алан является автором многих книг по медитации и основателем некоммерческого Института исследования сознания в городе Санта-Барбара. Он также стал моим хорошим другом и участвовал в качестве преподавателя медитации в одном из моих исследовательских проектов. И Мэттью и Алан добавили в мой конспект собственные идеи и затем убедили меня попытаться установить контакт с Далай-ламой через его канцелярию.

Зная, что рабочий график Далай-ламы и так уже очень плотный, я не рассчитывал, что мне будет выделено те десять — двенадцать часов времени, которые, как я полагал, потребуются для обсуждения этих вопросов. Тем не менее я направил свою просьбу Туптену Джинпе, известному тибетскому ученому и бывшему монаху, который состоял при Далай-ламе переводчиком с английского, когда тот путешествовал за пределами Индии. Джинпа оказался очень приятным и любезным человеком, с которым мы легко установили теплые отношения. В своем письме к нему я спросил, считает ли он вопросы, изложенные в моем конспекте, достаточно важными для того, чтобы я имел основание просить о личной встрече с Далай-ламой. Джинпа направил мне восторженный ответ. Он добавил несколько своих вопросов и затем приложил максимум усилий для того, чтобы организовать мне трехдневную встречу с Далай-ламой. Этого события мне пришлось ждать четырнадцать месяцев.

В результате настойчивости Джинпы 23 апреля 2006 года Далай-лама и я провели одиннадцать часов вместе, обсуждая вопросы, изложенные на двадцати четырех страницах текста, об эмоциях и сострадании, а также другие вопросы, которые естественным образом возникали в ходе нашей беседы. Это был первый из трех наших откровенных диалогов, которые состоялись между нами в период пятнадцати месяцев и продолжались в общей сложности тридцать девять часов.

Наша первая беседа состоялась в Либервилле, штат Иллинойс, в роскошной комнате загородного дома семьи Прицкеров, управляющей *Hyatt Corporation*. Стены комнаты был украшены предметами одной из лучших частных коллекций азиатского искусства в США. Я занял место слева от Далай-ламы. Однако правильнее было бы сказать — «примостился», поскольку во время всей беседы я сидел на самом краешке стула, вытянувшись в направлении Далай-ламы. Передо мной на кофейном столике лежал подготовленный мною конспект вопросов. Рядом с конспектом находились листы бумаги с заметками, которые я делал во время беседы. Мы обсуждали каждый пункт моего конспекта и многие другие вопросы, одни из которых имели прямое отношение к заявленной теме, а другие были просто слишком интересны, чтобы оставить их без внимания.

Мы оба испытывали возбуждение, вызванное задачей реорганизации мышления с учетом мнения собеседника, и такая целеустремленность была хорошо заметна. Но мы также выражали искренний энтузиазм и радость, что проявлялось в громком разговоре и частых взрывах смеха. Мы сели за стол, имея собственные устоявшиеся точки зрения, которые вели свое происхождение из совершенно разных источников, и каждый из нас был знатоком в своей области. Мы также знали, что у нас, вероятно, не будет другой такой возможности. Далай-ламе на момент нашей беседы был семьдесят один год, а мне — семьдесят два.

Мы решили посвятить значительную часть этих трех дней интенсивной двусторонней дискуссии. Я этим прежде никогда ни с кем не занимался, а для Далай-ламы, как мне было известно, такое мероприятие также было крайне редким. Мы уже осознавали ту прочную связь, которая возникла между нами во время предыдущих встреч, сопровождавших научные конференции, в присутствии большого числа людей. Во время конференции 2000 года у меня возникло ощущение *deja vu*, как если бы я был знаком с Далай-ламой в течение долгого времени. Далай-лама также почувствовал эту связь, возникшую между нами. В своей книге «Вселенная в одном атоме» он написал: «Я ощутил родственную связь с ним и почувствовал, что в основе его деятельности лежит искренняя этическая мотивация, предполагающая, что если бы мы лучше поняли природу наших эмоций и их универсальность, то мы могли бы выработать у людей более сильное ощущения сход-

ства». Буквально в следующем предложении он отпускает шутливое замечание, в котором, как и во всех его шутках, содержится доля правды: «К тому же Пол говорит как раз в том темпе, который позволяет мне без труда понимать его мысли, выражаемые на английском языке».

Как и следовало ожидать, во время этой беседы с главным представителем одной из мировых религий, который к тому же является главой государства и регулярно получает угрозы в свой адрес, мы были не одни. У входа в комнату дежурил офицер службы охраны Государственного департамента США, которого каждые тридцать минут сменял его напарник. Другие агенты службы безопасности дежурили вокруг дома. У ворот круглые сутки находилась специальная машина на случай необходимости быстрой эвакуации. На другом конце комнаты в сорока футах от нас член тибетского правительства в изгнании наблюдал за обстановкой вокруг дома с высокого балкона.

Справа от Далай-ламы сидел мой союзник в этом предприятии Туптен Джинпа, который выступал в роли переводчика, а рядом с ним находился другой тибетец, геше Доржи Дамдул (слово *геше* применяется к тем тибетским ученым, которые в изучении тибетского буддизма достигли уровня знаний, эквивалентного уровню знаний доктора наук на Западе). Время от времени Доржи отвечал на вопросы Далай-ламы о том, насколько мой комментарий соответствует тибетской философии. Он прекрасно говорит по-английски и поэтому не нуждался в переводчике для понимания того, что говорил я, и обращался непосредственно к Далай-ламе по-тибетски, но делал это только тогда, когда его об этом просили.

Свидетелями нашей беседы были также несколько других людей, включая американского врача Далай-ламы Барри Керзина, который тремя годами ранее принял сан буддийского монаха, и личного тибетского врача Далай-ламы доктора Цетана Садутшанга. Врачи присутствовали как потому, что их интересовала тема нашей беседы, так и потому, что Далай-лама только накануне выписался из *Mayo Clinic*, где он проходил регулярное обследование. На расстоянии двадцати пяти футов от нас, в другом конце большой комнаты, сидела моя семья: мой сын Том Экман, который недавно окончил школу правоведения и никогда прежде не встречался с Далай-ламой; моя жена Мэри Энн Мейсон, которая была

деканом факультета Калифорнийского университета в Беркли и в 2003 году присутствовала (в качестве безмолвного наблюдателя) на моей двадцатиминутной аудиенции у Далай-ламы, во время которой обсуждался вопрос, возникший у меня в ходе научного исследования («Почему медитация, сосредоточенная на дыхании, благотворно влияет на эмоции?»); и моя дочь Ева Экман, актриса, писательница и социальный работник, участвовавшая в той пятидневной конференции по деструктивным эмоциям, на которой я впервые встретился с Далай-ламой в 2000 году.

Последним членом этой группы наблюдателей был Клиффорд Сейрон, психолог, исследователь высшей нервной деятельности, «технический специалист высшей квалификации» и мой близкий друг. Клифф, разбиравшийся в вопросах работы мозга и в буддизме лучше, чем я, был приглашен не только для осуществления высококачественной аудиозаписи беседы, но также и для оказания мне помощи во время перерывов в формулировании вопросов, касающихся буддизма.

Опыт ежедневного обсуждения в формате беседы, а не дебатов тех вопросов, о которых я размышлял и писал в течение многих лет моей жизни, трудно описать словами. Время от времени возникали новые вызовы, и, как я и надеялся, внезапно вспыхивали новые идеи, которые не приходили мне в голову прежде. Я всегда прихожу в возбужденное состояние, когда у меня выкристаллизовывается новая идея, но на этот раз мое возбуждение усиливалось многократно благодаря тому, что я начинал глубже понимать буддизм, лучше узнавал этого выдающегося человека и был свидетелем развития его идей в ходе нашей беседы. Если бы я сказал, что я находился в «приподнятом настроении», то это лишь в малой степени соответствовало бы тому, что я испытывал после завершения беседы; если бы я сказал, что был «удовлетворен», то это также лишь приблизительно бы отражало мое тогдашнее состояние. Нельзя сказать, что я был опустошен, и хотя я чувствовал, что эта наша дискуссия не будет последней, я не ожидал, что эта встреча будет длиться менее трети того времени, которое мы должны будем провести вместе в следующем году. В следующем месяце я прослушивал записи беседы с группой проявлявших интерес к этой теме моих коллег и друзей, которые задавали множество вопросов по поводу того, что говорил он или я. Тогда я понял, что мне необходимо будет встретиться с Далай-ламой еще раз.[4]

Год спустя в апреле 2007 года мы встретились в Индии во время пятидневной конференции, организованной Институтом разума и жизни. Во время этой конференции каждого ученого просили рассказать о его реакции на книгу Далай-ламы «Вселенная в одном атоме», в которой он описывал то, что узнал во время своих многочисленных встреч с учеными.

Нам с Далай-ламой удалось встретиться дважды во время перерывов в работе конференции, каждая наша встреча продолжалась приблизительно полтора часа. Эти приватные беседы происходили в специальной комнате для подобных встреч; стены комнаты были покрыты тангкас*, кроме того, в ней исправно работал кондиционер. (Далай-ламе нравится более низкая температура, чем мне, несмотря на то что его монашеское одеяние меньше закрывает тело, чем традиционная европейская одежда.) Как и всегда во время таких дружеских бесед, он снял обувь и сел, скрестив поджатые ноги. Мы сидели очень близко друг к другу, и ни один из нас не касался спинки своего стула. Меня предупредили, что если Далай-лама откидывается назад на спинку стула, то это означает, что вы перестали вызывать у него интерес, — но этого не произошло ни разу.

Геше Доржи Дамдул также присутствовал на этой встрече, выполняя работу переводчика, и временами вставляя свое слово в нашу беседу. Иногда они с Далай-ламой вступали в длительную дискуссию на тибетском языке, пытаясь решить, имеет ли моя научная точка зрения соответствующее отражение в буддистских текстах. В конце каждой такой сессии я объяснил свой план последовательно объединить большую часть того, о чем мы говорили во время нашего диалога, чтобы наши подкрепленные точки зрения проявлялись именно тогда, когда это требовалось читателю. Я предложил передать интегрированный текст Джинпе, который

---

* Тангкас — это разрисованное или вышитое полотнище, которое обычно висит в буддистских монастырях или на семейном алтаре и которое носят ламы во время церемониальных процессий. Живопись в стиле тангкас первоначально стала популярной среди странствующих монахов благодаря тому, что эти изображения легко было сворачивать и переносить из монастыря в монастырь. Тангкас были важными средствами обучения, так как на них изображались жизнь Будды, известные ламы, божества и бодисатвы. Буддисты верят, что такие полотнища являются проявлениями действий божественных сил.

мог бы проверить его на предмет правильности расшифровки сделанных мною записей. Мне хотелось также узнать, не пожелает ли сам Далай-лама прочитать рукопись до того, как я отправлю ее редактору. «Кто будет указан в качестве авторов?» — спросил он для полной ясности. «Далай-лама и Пол Экман», — ответил я. Тогда он пригласил меня еще раз приехать в Индию и прочитать ему текст рукописи вслух, чтобы он лично мог проанализировать его и сделать необходимые уточнения.

Это оказалось для меня неожиданностью. Спустя несколько недель у меня была запланирована важная поездка в Европу, которую я никак не мог отменить. Но позднее один из управляющих делами Далай-ламы сказал мне, чтобы я не беспокоился: мне необходимо было подождать как минимум год, потому что в рабочем графике Далай-ламы в ближайшее время не было свободного недельного «окна», необходимого для того, чтобы выслушать и прокомментировать весь текст. Когда Джинпа, который также присутствовал на конференции, узнал об этом, то, будучи активным поборником издания этой книги, он начал доказывать, что такая задержка публикации книги стала бы серьезной ошибкой. В результате в конце июня 2007 года я снова отправился в Индию как раз перед началом сезона муссонов. Мы работали пять дней подряд по пять часов каждый день. Эти встречи доставляли мне много радости, но и потребовали больших затрат сил.

На этот раз при наших встречах присутствовали другие люди. Доктор Бернард Шифф, бывший психолог и мой близкий друг, читал вслух мои слова в нашей предыдущей дискуссии. Я думал, что он благодаря своему профессиональному опыту сможет давать мне полезные советы, но оказалось, что я был сосредоточен на беседе с Далай-ламой настолько, что не желал выслушивать никаких рекомендаций. Бернард был рад возможности встретиться с Далай-ламой, но иногда испытывал разочарование от того, что мог выступать только в роли чтеца, а не собеседника. Я читал вслух те слова, которые произносил Далай-лама. Мы редко переворачивали страницу без того, чтобы он, я или мы вместе не прерывали чтение для того, чтобы задать свои вопросы или развить произнесенную мысль. К нам присоединились брат Далай-ламы, который сделал несколько комментариев, и его сын. Тибетский ученый из близлежащего Института диалектики присутствовал для того, чтобы устранять любые неопределенности в отношении объяснения

конкретных вопросов в буддистских текстах; во время чтения он никогда не произносил ни слова по-английски. Эти последние встречи позволили добавить очень ценную третью часть в эту книгу и убедили меня реорганизовать исходные дискуссии по темам, объединяя вместе то, что мы говорили по каждому рассмотренному вопросу, — независимо от того, происходило это в первой, второй или третьей серии наших бесед.[5] Они помогли мне также определить те моменты, для которых дальнейшие объяснения, помимо сделанных Далай-ламой и мной, также оказались бы полезными. Эти пояснения в книге появились в форме специальных примечаний (вводящих или разъясняющих буддистские или научные термины либо содержащих краткие сведения об упомянутых в тексте людях) или комментариев буддистских мыслителей, в частности геше Доржи Дамдала, преподавателей медитации Маргарет Каллен и Алана Уоллеса и других ученых, включая Франса де Ваала, Ричарда Дэвидсона, Маргарет Кемени, Роберта Левенсона и Клиффа Сейрона.

Произнося свою часть текста, я старался указывать, когда мои комментарии основывались на научных результатах, — полученных мною или другими учеными. Но по многим наиболее интересным и важным вопросам, которые мы рассматривали, еще не было получено строгих научных разъяснений. По этой причине я использовал высказывания других ученых для комментирования некоторых из этих вопросов, а также вопросов об их деятельности, которые возникали в ходе наших дискуссий. Хотя я уверен, что мои идеи представляют собой экстраполяции существующих результатов, их следует оценивать в большей степени с точки зрения традиции философии, чем естественных наук, принимать или отвергать их с учетом того, насколько они являются полезными или интересными. От Далай-ламы я узнал о том, что буддисты учат своих читателей принимать только то, что они находят полезным.

Мы начали с обсуждения того, как люди видят мир, — темы, которая, как я выяснил, является фундаментальной для используемой Далай-ламой концепции сострадания, и с углубленного изучения предполагаемого антагонизма между наукой и религией. После того как здесь были заложены необходимые основы, мы переключились на природу эмоций, так как именно эта тема побудила нас к встрече один на один. Когда мы рассматривали раз-

личия между эмоциями и другими психическими состояниями, я рассказал Далай-ламе о результатах проведенного мной и моим коллегой Робертом Левенсоном эксперимента по изучению способности Мэттью Райкарда успокаивать своего требовательного и обидчивого собеседника. Является ли эта способность неотъемлемой частью характера Мэттью или же продуктом его буддистского воспитания? Случай с Мэттью выглядел весьма поучительным, когда мы рассматривали проблемы, с которыми сталкиваются люди, быстро приходящие в состояние эмоционального возбуждения. Мы обсуждали тактики достижения эмоциональной уравновешенности, основанные на буддистских и западных традициях психологии.

Позднее мы рассмотрели эмоции гнева, обиды и ненависти прежде, чем обратиться к вопросу о том, как воспитывать сострадание. Хотя мы изначально согласились с тем, что гнев может быть конструктивным, Далай-лама убедил меня в том, что в долгосрочной перспективе ненависть всегда портит нашу жизнь, и мы размышляли с ним о том, как люди могут избавиться от своих жалоб и обид, которые являются причинами многих конфликтов в нашем мире. По мере того как наша дискуссия приближалась к теме сострадания, я замечал, что Далай-лама становился в этом вопросе дарвинистом и, отвечая мне, часто цитировал Дарвина! По мере того как мы анализировали примеры сострадания и моральных добродетелей у животных, мы начинали рассматривать возможность проявления сострадания всеми живыми существами.

В заключительной главе я рассказываю историю о моей собственной трансформации, произошедшей шестью годами ранее во время перерыва, наступившего после моей первой встречи с Далай-ламой. Когда моя дочь Ева задала Далай-ламе вопрос о гневе и любви и получила от него ответ, я сам приобрел при этом совершенно необычное знание, которое изменило мою эмоциональную жизнь. Всегда оставаясь ученым, я предоставил Далай-ламе свои свидетельства и свои объяснения того, что произошло тогда со мной, и затем попросил его объяснить произошедшее с его точки зрения.

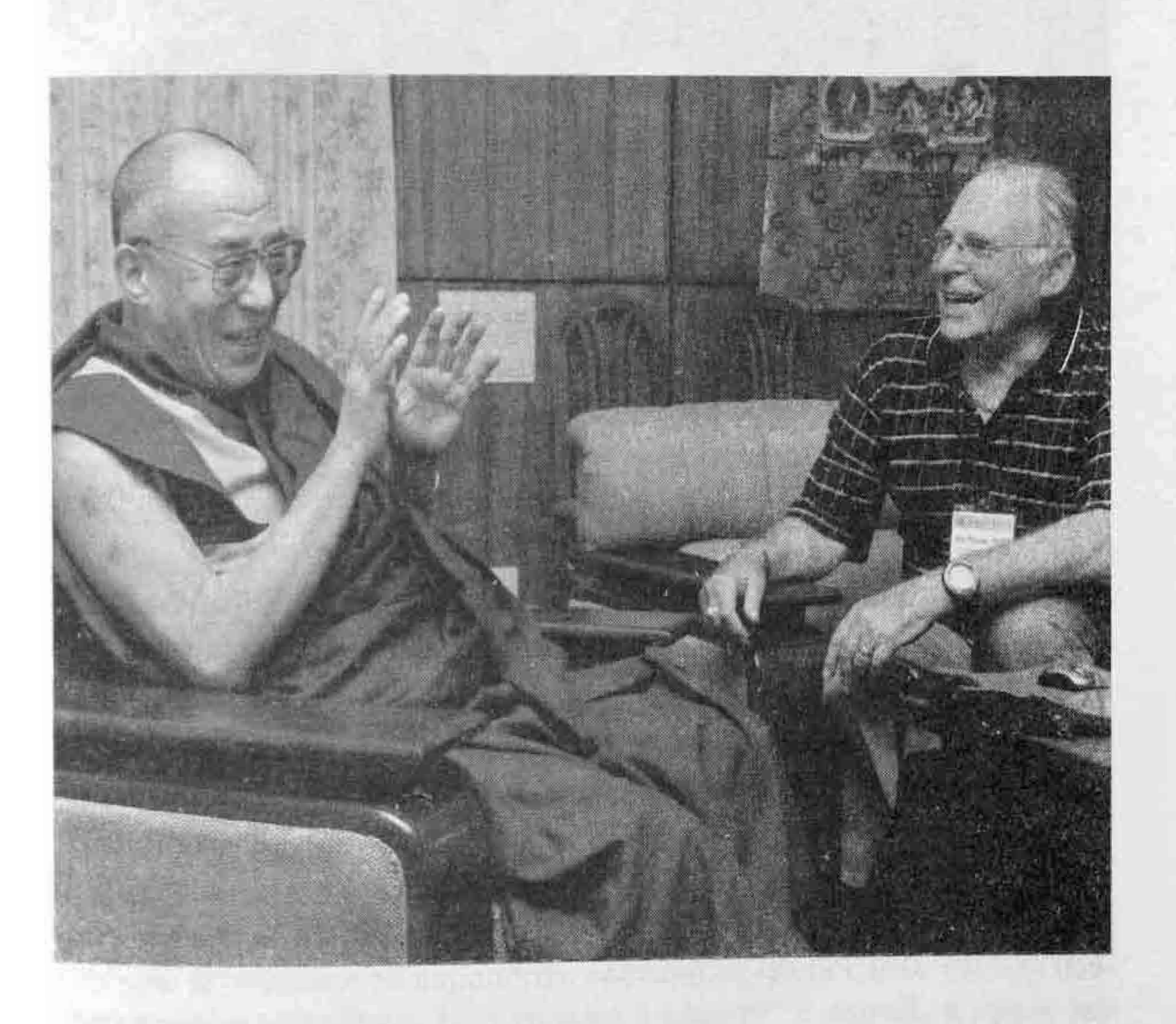
Хотя все эти темы рассматривались в нескольких предыдущих книгах, включая книги Далай-ламы и мои собственные, наша беседа предлагает особый уровень непосредственности, страстного увлечения и интеллектуальной глубины, который прослеживает-

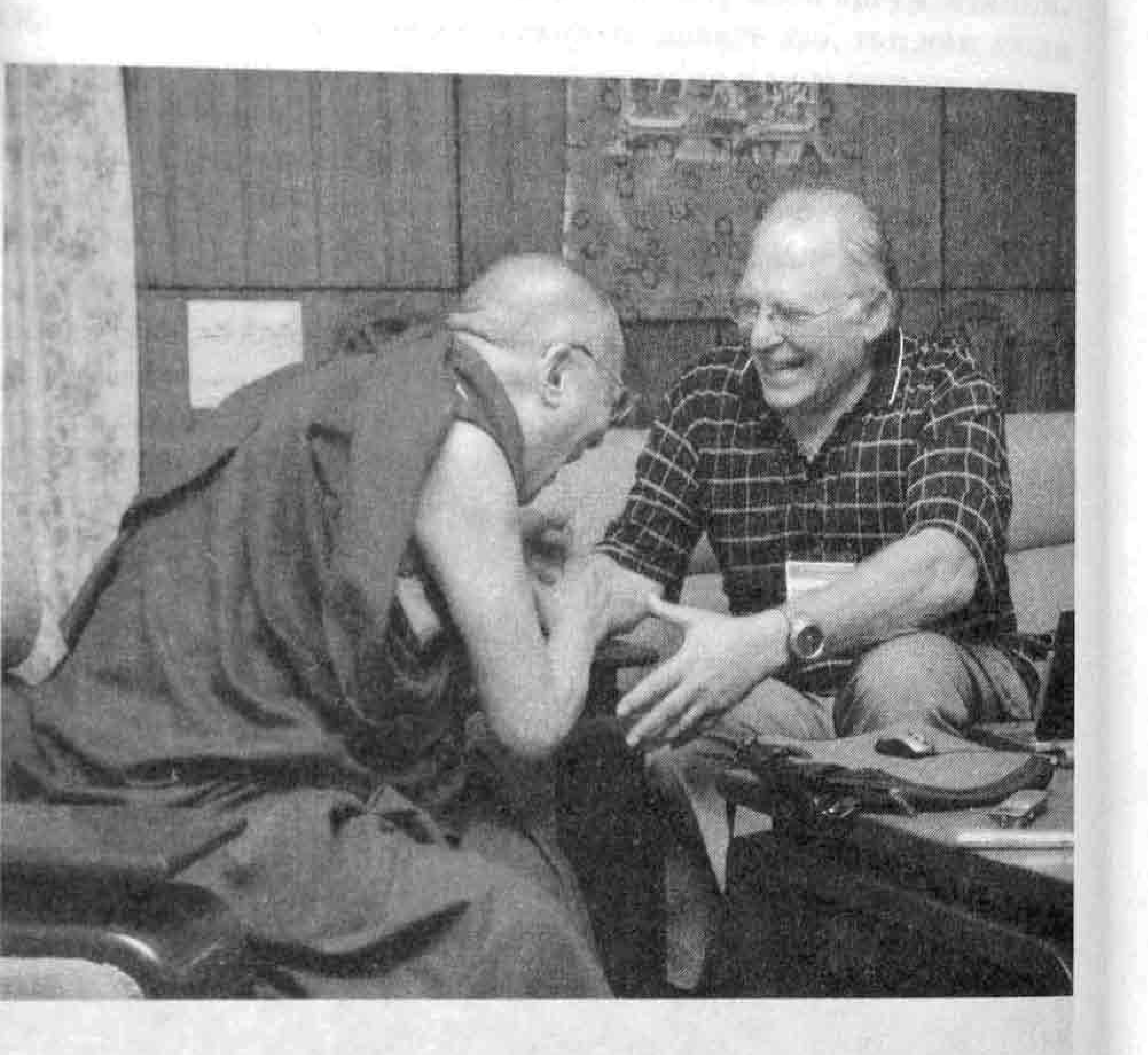
ся на протяжении всего нашего обмена мыслями. Наши диалоги предоставляют также уникальный живой взгляд на удивительную личность Далай-ламы. В какой-то момент я сказал ему, как легко мне было от того, что во время нашей беседы мне не приходилось сдерживать мой энтузиазм или силу моей аргументации. Обычно я чувствовал себя обязанным делать это, так как люди могли ошибочно принять мое возбуждение и мою страстность за проявление гнева. Далай-лама ответил: «Зачем вообще говорить, если вы не испытываете воодушевления!»

Поскольку против обыкновения я говорил ясно, громко и отчетливо, то переводчик нам требовался довольно редко, что делало нашу беседу более живой и непосредственной, чем в том случае, когда нам нужно было бы переводить каждое мое слово. Хотя время от времени непрерывность беседы нарушалась, когда Далай-лама произносил какую-то фразу на тибетском языке, которая требовала перевода, иногда он испытывал такое желание изложить свои идеи, что продолжал говорить по-английски, предоставляя мне уникальную возможность проследить весь ход его мышления. Примерно треть всего времени он говорил по-английски, а во время наших более поздних встреч — еще больше. Я не пытался исправлять его грамматические ошибки. Его речь характеризуется обилием оттенков интонаций и акцентов, которые, разумеется, никак нельзя отразить на бумаге, но ощущение того, что значит разговаривать с этим человеком, лучше всего передают именно те его высказывания, которые были сделаны без помощи переводчика.

Я надеюсь, что эти беседы будут стимулировать ваше мышление точно так же, как они стимулировали наше.

Психология равновесия





1

Восток и Запад

Зная о любви Далай-ламы ко всяким техническим приспособлениям, я решил перед началом нашего диалога подарить ему складной нож, у которого помимо лезвий имелись отвертка, пинцет, ножницы и другие инструменты. Во время этой беседы Далай-лама неоднократно доставал мой подарок, испытывая явное желание познакомиться со всеми его возможностями поближе, но всякий раз ему удавалось себя сдерживать. Совершенно безо всякого умысла с моей стороны этот нож позднее предоставил нам тему для очередной нашей дискуссии: о готовности Далай-ламы изучать инструменты для научных исследований и о моем интересе к овладению «инструментами» буддизма.

Экман: У меня для вас маленький подарок.

Далай-лама: Спасибо. Очень любезно с вашей стороны.

Экман: Когда перед вашим приходом я показал эту безделушку Джинпе, он попросил меня сказать вам, чтобы вы не клали его в ту дорожную сумку, которую вы носите с собой, так как иначе вас не пустят в самолет.

Далай-лама: Однажды в Японии у меня были с собой маленькие щипчики, прикрепленные к перочинному ножу, и работники службы безопасности аэропорта заставили меня сдать им эту безделушку на хранение. Как только я вернулся домой, я сразу же сделал все возможное, чтобы они мне ее вернули. (Все смеются.) Большое спасибо.

Две традиции

Экман: Я очень признателен вам за то, что вы нашли время для этих бесед. Надеюсь, что благодаря взаимодействию двух таких разных интеллектуальных традиций — буддизма и западной психологии — мы сможем помочь друг другу высечь в себе искры новых идей, которые обеспечат нам лучшее понимание эмоций и сострадания.

Вы писали, что мы должны приучать наш разум наблюдать. Согласны ли вы с тем, что к тому, как мы приучаем наш разум, и к тому, как мы можем мотивировать людей к этому, можно подходить с научной точки зрения?

Далай-лама (через переводчика): Никто не отрицает существования эмоций, чувств или разума. В повседневной жизни мы используем эмоции, они находятся *здесь*. Наука и техника служат главным образом обеспечению физического комфорта. Когда дело касается трудностей или проблем с эмоциями, технология мало что может сделать. Я думаю, что инъекция успокоительного лекарства для снятия беспокойства оказывает только кратковременный эффект. Поэтому теперь наступает время исследовать ту беду, с которой столкнулся наш эмоциональный разум, рассмотреть методы или средства, позволяющие справиться с этой вредной и порочной природой разума.

Экман: Телевидение постоянно вдалбливает нам в голову: «Если ты станешь богатым, если ты станешь знаменитым, то ты будешь счастливым». Очень немногие обнаруживают, что это совсем не так, потому что большинству людей не удается стать богатыми. (Далай-лама смеется.)

Как же мы можем достучаться до людей, которые хотят счастья, но под влиянием телевидения считают, что путь к нему лежит через славу, богатство и власть? Знаете ли вы какой-нибудь способ, с помощью которого ученые могли бы помочь исправить это заблуждение?

Далай-лама: В течение последних ста лет вся концепция материального развития предполагала, что оно сможет разрешить все наши проблемы. Одной из реальных проблем является проблема бедности. Но мы не поняли, что решение проблемы бедности не обеспечивает внутреннего мира. Я могу привести один пример —

из истории Китая. Я полагаю, Дэн Сяопин надеялся, что когда люди станут богатыми, все их проблемы решатся сами по себе. Он даже утверждал, что любой способ, позволяющий достичь богатства, является оправданным. В семидесятых годах он дал импульс новому движению. Он говорил, что цвет кошки не имеет никакого значения, пока эта кошка ловит мышей. Из этого следовало, что вы можете богатеть, даже используя ошибочный метод (капиталистический). (Смеется.) Поэтому сегодня в Китае люди становятся все более богатыми — и все более испорченными. Бедные люди страдают еще больше. А многие богатые люди не считают себя счастливыми.

Экман: Да, это так.

Далай-лама: Многие люди полагают, что если они будут богаты, если у них будет много денег, то все их проблемы разрешатся сами собой. Или если они будут обладать властью, то у них не будет никаких проблем. Но это не так. И богатые, и бедные, и очень известные люди в психическом отношении могут быть очень несчастливы. Это совершенно очевидно. Ненависть и другие эмоции создают еще больше проблем.

Экман: Совершенно верно.

Далай-лама: В восемнадцатом, девятнадцатом и в начале двадцатого века ни одно правительство не говорило о важности душевного спокойствия человека. Все говорили только одно: экономика, экономика, экономика. Почему? Потому что бедность побуждает к действиям. Поэтому люди повсюду прилагали любые усилия, в том числе с использованием нашего образования, для искоренения бедности. Разве не так?

Экман: Так.

Далай-лама: Что же касается телевидения, то все, что вы видите, посвящено повышению материального благосостояния ради достижения экономического процветания. Но вы видите, что люди, по крайней мере те, которые больше не заботятся об удовлетворении своих материальных потребностей, все равно сталкиваются с проблемами, главным образом на психическом уровне. Это психическое беспокойство доставляет человечеству много страданий. Следовательно, теперь мы должны изучать другую область — область психического здоровья. Мы не можем улучшить

психическое здоровье за один день. Ученые долгое время сосредоточивали усилия на том, что имеет отношение к материальному благополучию. Но теперь они начинают понимать, что существует возможность вырабатывать правильные, здоровые психические установки, которые приносят нам пользу, когда мы сталкиваемся с проблемами. Вы как ученый занимаетесь именно этим — и вы должны этим заниматься.

Наука, религия и истина

Далай-лама: В прошлом обстоятельства были таковы, что наука применялась в сфере материального развития, а не в области психики. На Западе традиционно под религией понимались христианство, иудаизм и ислам. Эти религии соответствуют главным образом традициям веры. В них уделяется мало внимания научному исследованию. Наука требует попыток изучения реального мира с помощью исследований и экспериментов. Таким образом, мы можем сказать, что наука не имеет ничего общего с религиозной верой.

Экман: Действительно, не имеет.

Далай-лама: Разумеется. Но это не означает, что каждый человек из мира науки, то есть ученый, *обязательно* является неверующим.

Экман: Совершенно верно.

Далай-лама: Наука в прошлом занималась преимущественно материальным развитием. Так что в этой области наука не имеет ничего общего с религиозной верой.

Экман: Да, да.

Далай-лама: Некоторые ученые являются очень религиозными людьми. Но их профессия, их профессиональная сфера деятельности не имеет ничего общего с религией. Теперь, как я полагаю, общество сталкивается с новым кризисом или новой проблемой, и эта проблема является главным образом проблемой эмоций. Следовательно, наука начинает заниматься эмоциями. Таким образом, современная наука — ее исследования, ее интересы и ее заботы — сосредоточивает усилия на изучении не только физиче-

ской материи, но и психической энергии — эмоций. Я думаю, что это так. Вы со мной согласны?

Экман: Да. Вы правильно определили ситуацию. Благодаря работам Вильгельма Вундта, Зигмунда Фрейда и Чарльза Дарвина в конце девятнадцатого века возникла наука психология. Это была начальная попытка изучения психики, но наука существовала и до этого. И даже в двадцатом веке наука преимущественно занималась материей. В течение сотен лет в научных исследованиях почти полностью игнорировался вопрос о том, как мы можем достичь счастья. И здесь нам не удалось заметно продвинуться вперед.

Ученые начинают теперь делать попытки выйти за пределы традиционного западного мышления, чтобы увидеть, что из относящегося к этому вопросу они могли бы узнать или научно исследовать. Все большее число ученых начинает проявлять интерес к тому, что мы можем узнать об этом благодаря буддистскому мышлению.

Далай-лама: Итак, мы имеем «мягкую» науку и «жесткую» науку. Где же пролегает граница между ними?

Экман: Прежде граница была более четкой. К «жестким» относились точные и биологические науки. К «мягким» относились науки общественные и связанные с поведением человека — бихевиористские науки. Теперь когнитивная наука нейрофизиология располагается по обе стороны от этой границы, потому что она использует некоторые чисто биологические показатели — в частности, деятельности мозга и биохимического состава крови — для рассмотрения психологических феноменов.

Я измеряю движение мышц лица — трудно придумать более «жесткую» науку, — но делаю это для изучения эмоций. Мы не можем видеть эмоцию — движения лица являются лишь ее отображением, но мы можем многое узнать, если научимся измерять это отображение с необходимой точностью. Сегодня в когнитивной нейронауке и даже в таких областях психологии, как изучение эмоций и памяти, многие ученые используют объективные методы, часть из которых является биологическими, а часть — нет.

Некоторые ученые проявляют откровенное неуважение к научным открытиям, сделанным на основе информации, которую лю-

ди сообщают в ходе обследований, проводимых с использованием опросников. Но на мой взгляд, то, что говорят вам люди, всегда представляет интерес; это не обязательно то, что они действительно думают, а то, что они знают, может лишь частично отражать то, что они в действительности представляют собой, или то, чем они занимаются, — поэтому такой подход имеет ограничения, но у него есть также и свои достоинства. Исследования, в которых используются исключительно опросники, относятся к очень «мягким».

Далай-лама: А Дарвин?

Экман: Психология вышла из философии. Я сам считаю, что Дарвин был первым ученым, написавшим книгу по психологии, — эта книга, вышедшая в 1872 году, была посвящена выражению эмоций. По моему убеждению, во многих областях психологии трудно определить, относится ли эта область к биологии или же непосредственно к психологии. Это две стороны одной и той же медали. Во всем проявляется и та и другая сторона; вопрос заключается в том, каким образом и в каком феномене каждая из них играет свою особую роль.

Далай-лама: На Западе не существует традиции глубокого исследования религии. В то же время в нетрадиционных религиях, в особенности в буддизме в Индии, все обстоит иначе — там действительно существуют традиции проведения экспериментов и исследований.

На самом деле наука не является абсолютно антирелигиозной. Проще говоря, она пытается познать окружающую действительность, выяснить, какова эта действительность, с помощью исследования, с помощью эксперимента, но не посредством веры. В этом нет ничего антирелигиозного. Даже папа — а новый папа является очень умным и во многих отношениях замечательным человеком — подчеркивает, что вера и разум должны идти рядом. Он отмечает, что начал развивать эту идею вместе с некоторыми из своих последователей. Если бы люди имели веру без разума, то тогда у них не было бы ощущения связи религии с их жизнью, так что разум обязательно должен здесь присутствовать.

Но у некоторых ученых есть один лишь разум без веры — они великие ученые, но с точки зрения психики они несчастные люди.

(Смеется.) Поэтому вера также необходима.* Так обстоят дела, я думаю, что именно так. Поэтому теперь даже христиане вынуждены признавать важность разума. Что касается буддистов, то здесь нет проблем. Мы имеем право сказать, что настоящее исследование — это нечто особенное. Если наши результаты — полученные с помощью исследований или экспериментов — противоречат идеям буддизма, то тогда мы обладаем свободой отвергнуть старые идеи. Это слова самого Будды.

Китайские коммунисты говорят, что в тибетском буддизме отсутствует научное знание, и называют нас «глупыми тибетцами, полными слепой веры или предрассудков». Таково было их отношение к нам в начале шестидесятых, в семидесятых и в восьмидесятых годах. Я думаю, что с самого начала они чувствуют, что непризнание буддизма поощряет установку на исследование и отказ от догм.

Однажды я был приглашен в Москву на встречу с учеными. Я думаю, это была моя первая или вторая поездка в Россию. В то время марксистская, или коммунистическая, идеология была еще крепка. Некоторые ученые верили или чувствовали, что наука представляет собой нечто такое, что обязательно должно противостоять религии. Но это совсем не так. Наука — это только метод исследования действительности. Религия же имеет дело главным образом с ее субъективной стороной.

Экман: Мотивация большинства ученых и врачей, по крайней мере в начале карьеры, а для многих и до конца жизни, заключается в уменьшении страданий человека. Кто-то из них может сказать, что их мотивация является религиозной.

Далай-лама: Религиозной?

Экман: Они хотят творить добро.

Далай-лама: О да.

Экман: Они хотят избавить людей от страданий.

Далай-лама: Понимаю — сострадание.

---

* Специалист по высшей нервной деятельности Клиффорд Сейрон из Центра Дэвиса по изучению разума и мозга при Калифорнийском университете отмечал: «Ученые верят в свои методы и гипотезы — и это тоже настоящая вера, — хотя и не обязательно вера в Бога».

Экман: Да.

Далай-лама: Их чувство — озабоченность страданием. Это правильно. Я думаю, что это присутствует в каждом виде человеческой деятельности, во всех действиях и занятиях людей. Я думаю, что все люди, каждый из них, не хочет страдания и не хочет видеть боль.

Экман: Практически каждый не хочет страдать сам.

Хотя наука — это метод исследования. Имеется очень мало ученых, мотивация которых заключается не в том, чтобы творить в этом мире добро, и в этом смысле мотивация большинства частично совпадает с религиозной мотивацией. При этом не имеет значения, верят они в Создателя или нет. В иудаизме считается, что если вы служите своему сообществу, то вы преданный своей религии еврей. Вам не нужно верить в Создателя. Это зависит от религии. С моей точки зрения, большинство хороших ученых мотивированы духовной ценностью, желанием служить и помогать людям в этом мире.

Далай-лама: Сейчас существует несколько институтов, несколько школ, то есть множество людей, занимающихся образованием, сейчас их достаточно много, и они проявляют интерес к тому, как воспитывать понимание важности сострадания. К счастью, некоторые представители медийного сообщества также начинают проявлять к этому интерес.

Мы не можем изменить жизни или мировоззрения всех людей. Наш месседж, наше послание и наш голос очень слабы. Очень слабы! А многое другое в этом мире выглядит таким привлекательным! Но по мере того как я рассказываю об этой внутренней ценности на Западе, люди стремятся к ней все настойчивее, в то время как в Индии это стремление проявляется в более слабой форме. В Африке, как я полагаю, людям очень трудно — их главная забота состоит в том, чтобы добыть пищу и обеспечить себе кров. Так откуда же возник интерес на Западе? Хотя материальное благополучие там достигнуто, но люди не чувствуют себя счастливыми. Поэтому теперь, основываясь на своем личном опыте, они ищут альтернативу.

Экман: Один из героев пьесы «Трехгрошовая опера» немецкого драматурга Бертольда Брехта утверждал: «Сначала хлеб, а нрав-

ственность потом. Добейтесь, чтоб людская голь сначала ломоть от каравая получала» (*перевод С. Апта*).

Далай-лама (смеется): Очень хорошо.

Фильтр настроений

Экман: Прежде чем двигаться дальше, я считаю необходимым выяснить, чем эмоции отличаются от настроений. Если мы не сделаем этого, мы не всегда сможем в точности знать, говорим ли мы об эмоциях или же о настроениях, так как люди часто путают эти два понятия. Я помню, как семь лет назад, когда я впервые встретился с вами и описал это различие, вы сказали мне, что его не существует в тибетских взглядах на психические состояния и что оно является очень полезным. Я надеюсь, что оно и дальше будет вызывать у вас интерес по мере того, как я буду описывать его более подробно.

Я уверен, что настроения чаще создают нам трудности, чем некоторые из наших эмоций. Одно из различий между эмоциями и настроениями состоит в понимании человеком того, что вызывает каждую из них. Он может не знать, что приводит в действие эмоцию, когда она возникает в первый раз, но впоследствии он почти всегда легко может это установить. Человек может не думать о том, что он испытывает гнев, но он в состоянии понять, по крайней мере через какое-то время, чем этот гнев был вызван на самом деле. Если же человек находится в раздраженном состоянии, то он может никогда не узнать причины его возникновения.

Далай-лама: А разве они не могут подкреплять друг друга? Разве из-за плохого настроения вы не будете более склонны к бурному проявлению каких-то эмоций? Например, вчера у вас было плохое настроение. Если бы вчера к вам зашел ваш друг, то вы в какой-то момент могли бы не сдержаться. Но на следующий день ваше настроение может улучшиться. Теперь приход друга был бы воспринят вами совсем по-другому. Таким образом, многое зависит от вашей психической установки, вашего взгляда на окружающий мир. В соответствии с нашим опытом это представляется вполне очевидным.

Экман: Да. В этом заключается одна из проблем, ассоциируемых с настроением.

Далай-лама: Подобным образом, когда вы имеете прочный эмоциональный опыт, он может влиять на ваше настроение.

Экман: Вы правы и в том и в другом. Когда мы находимся в тревожном настроении, мы выглядим испуганными. Мы реагируем на окружающий нас мир главным образом со страхом, причем нередко мы воспринимаем этот мир совершенно неправильно. Это происходит так, как если бы нам *необходимо* было бы бояться, когда мы находимся в тревожном настроении, подобно тому как нам *необходимо* было бы проявлять гнев, когда мы находимся в раздраженном настроении.

Большинство ученых считают, что настроения возникают по причинам, которые человек, испытывающий конкретное настроение, не понимает, — возможно, настроение было вызвано нейрогормональными изменениями, не имеющими непосредственного отношения к какому-то внешнему событию. Однако есть события, способные вызывать определенные настроения; например, если вас лишить сна, то вы, скорее всего, будете либо испытывать раздражение, либо находиться во взбалмошном состоянии и смеяться над вещами, над которыми вы обычно никогда не смеетесь.

Далай-лама: А может ли бессонница или лишение сна вызвать взбалмошное состояние?

Экман: Конечно, особенно у детей и подростков. Они могут смеяться без устали. Они могут бодрствовать всю ночь напролет и находиться в чудесном приподнятом настроении.

Далай-лама (через переводчика): А может ли причинная связь иметь противоположное направление? Так как вы находитесь в возбужденном состоянии, то вам трудно заснуть?

Экман (смеется): Здесь я просто делаю предположения. И я действительно хочу провести различие между тем, когда я делаю утверждения, опираясь на факты, имеющие научную основу, когда я говорю, опираясь на теорию, с которой согласны те, кто изучают эмоции, и тем, когда я говорю, просто основываясь на моих собственных идеях. Я могу быть прав, но я не верю, что кто-то другой также рассматривал этот вопрос; идея о том, что человек, которого лишили сна, может оказаться во взбалмошном состоянии, основана на моих собственных предположениях.

О НЕСОМНЕННЫХ НАУЧНЫХ ФАКТАХ

Пол Экман

Ричард Дэвидсон, профессор психологии Университета штата Висконсин, по чьей рекомендации меня пригласили в 2000 году на конференцию в Дарамсалу, во время которой я впервые встретился с Далай-ламой, предупредил меня о необходимости давать Далай-ламе четко понять, когда я просто делал предположения, а когда делал утверждения на основе общепризнанных научных фактов. Я знал Ричарда еще тогда, когда он был студентом, и рассматривал его скорее как друга, чем как коллегу-единомышленника, хотя двадцать лет назад мы вместе написали несколько научных статей. Наше принципиальное теоретическое расхождение состоит в том, что он признает, а я отрицаю важность проведения разграничения между положительными и отрицательными эмоциями — вопрос, который поднимался в ходе этой беседы.

Интерес Ричарда к медитации имеет более чем тридцатилетнюю историю. Его первое исследование было посвящено деятельности мозга и эмоциям, а в последние годы он много занимался изучением влияния медитации на мозг.

Экман: К сожалению, некоторые из наиболее интересных вопросов касаются фактов, о которых еще никто не писал, не говоря уже о том, чтобы заниматься их научным изучением, так что мы не знаем, являются ли они абсолютно достоверными.

Далай-лама: Значит, скорее всего, не являются. (Смеется.)

Экман: Что касается лишения сна, то я убежден, что когда человеку долго не дают спать, то если он провоцируется на нежелательные для него действия или чувствует себя изнуренным, то у него возникнет раздраженное состояние, которое может сохраняться часами. Если же человек чем-то очень доволен, то у него может возникнуть взбалмошное состояние. Если человек был лишен возможности нормально спать, то любая возникающая у него эмоция будет задавать его настроение. Когда пассажиры после длительного перелета выходят из самолета, необходимо делать так, чтобы они слушали приятную музыку и веселые шутки других людей, а не расстраивались из-за мысли о том, что их ба-

гаж мог застрять где-то в пути. Вы не хотите расстраивать людей, вы хотите сделать им приятное после того, как они долгое время были лишены сна.

Далай-лама (смеется): О!

Экман: Вы сказали, что сильная эмоция может создать настроение. Я писал об этом в моей последней книге «Психология эмоций».[1] Никто еще не отреагировал на мое предположение, уточняющее, когда эмоциональный опыт может создавать настроение. Я полагаю, что эмоциональный опыт должен быть: (1) очень интенсивным и (2) очень плотным, то есть вы должны испытывать эмоцию снова и снова в течение короткого периода времени. Когда это происходит, вы преодолеваете определенный порог — и теперь вы находитесь в том или ином настроении. Если бы вы снова и снова делали меня очень счастливым, то я бы часами находился в состоянии эйфории. Если бы вы в течение короткого промежутка времени заставляли меня испытывать страх, то я находился бы в очень тревожном состоянии. Но это только мое предположение, и я не знаю, насколько оно верно.

Далай-лама (через переводчика): Иногда эмоция может быть очень интенсивной, потому что вызывающее ее событие оказывается очень бурным; в этом случае эмоциональная *реакция* будет очень интенсивной. Но иногда триггером эмоции может быть вовсе не само драматическое событие, а длительное размышление человека о нем. В этом случае эмоция также может быть очень интенсивной.

Экман: Да, я совершенно согласен с вами. Для описания такой ситуации я использую термин «гноение». Когда эмоция «гноится», то она оказывается доминирующей в вашей жизни, по крайней мере на какой-то период. Мы давно знали — хотя ученые стали признавать это лишь в последнее время, — что животные также имеют эмоции. Это известно каждому, у кого есть собака или кошка, но ученые на протяжении многих лет боялись обвинений в антропоморфизме, в необоснованном приписывании человеческих черт животным. Теперь факт наличия у животных эмоций подтвержден неопровержимыми доказательствами. Но мы не знаем, возникают ли у них настроения. Об этом было бы интересно узнать от людей, имеющих домашних животных. Бывают ли дни, когда вы понимаете, что ваша собака находится в дурном, нерв-

ном или испуганном настроении? Но мы не знаем, имеют ли настроения животные.*

Далай-лама: Разумеется, видимые проявления эмоций и настроений у людей и у животных могут быть разными, но общая модель должна быть одинаковой. Если человеческие существа имеют эмоции и настроения, то можно ожидать, что их имеют и животные.

Вы знаете, мне хотелось бы выяснить, имеют ли мелкие насекомые наподобие москитов или другие крохотные существа какие-нибудь эмоции. Я не знаю, является ли одной из таких эмоций сострадание. Или забота. Я не знаю. Вам известно, что если мы проявляем привязанность к животному, то оно в конце концов это ощущает. Но москиты?

Экман: Я не знаю, способны ли на это москиты. (Смеется.)

Далай-лама (через переводчика): Возможно, различие объясняется размерами мозга. В отличие от млекопитающих некоторые простые существа наподобие москитов не имеют более сложных эмоциональных реакций, помимо немедленных потребностей, например в размножении и пище.

Экман: Это может также быть результатом селекции. Недавно мы с женой были в Танзании и видели гиен, которые были размером с собаку, но отличались такой злобностью, что вы не захотели бы к ним приблизиться. У служителя, который долгое время кормил гиену в лаборатории, имелись многочисленные следы укусов на руке. Что касается собак, то здесь происходила многовековая селекция, в результате которой отбиралось потомство тех животных, которые любили людей и которые были готовы работать с ними. Возможно, если бы кто-то занимался селекцией москитов, то мы могли бы иметь породы москитов или пчел, более добрых к нам!

Позвольте мне познакомить вас с одним спорным предположением, в которое я безусловно верю, но которое не принимается многими моими коллегами. Я считаю, что настроения представляют собой то, что Стивен Джей Гулд называл словом «антрвольт»,

---

* Специалист по судебной психиатрии Джон Юйе (Университет Британской Колумбии), являющийся страстным любителем собак, утверждает, что его пудель может находиться в разных настроениях.

то есть то, что не является адаптивным или полезным для нашего биологического вида, а возникает как побочный продукт чего-то еще. Я утверждаю, что настроения не являются полезными для нас; они фильтруют то, что мы видим в окружающем мире, и заставляют нас реагировать на основе узкого, если не сказать искаженного, видения реальности. Я не думаю, что мы могли бы жить без эмоций, но я полагаю, что мы могли бы вести лучшую жизнь, если бы не имели настроений вообще и, следовательно, могли бы быстрее реагировать на то, что фактически происходит в мире, а не на ту малую часть происходящего вокруг нас, которую мы можем вдеть через узкий фильтр того или иного настроения.

Далай-лама (через переводчика): Мы не можем подобрать подходящего тибетского слова, в точности передающего смысл понятия «настроение». В буддистской психологии используется концепция «латентных эмоций», но она также имеет отношение к состоянию психики.

Экман: Эмоции также фильтруют доступные нам знания. Когда мы находимся под влиянием эмоции, то я предполагаю, что мы переживаем «период невосприимчивости», во время которого мы можем вспоминать только ту информацию, которая соответствует эмоции, мы можем интерпретировать других только таким образом, который соответствует эмоции.[2] Часто период невосприимчивости оказывается очень коротким, и в этом случае он может быть полезным, помогая концентрировать наше внимание. Что касается настроений, то период невосприимчивости может длиться целый день, и все это время мы неадекватно воспринимаем окружающий мир. Мы имеем доступ не ко всему тому, что мы знаем, а лишь к тому, что соответствует нашему настроению.

Вот почему, будучи последователем Дарвина, я считаю, что настроения являются побочным продуктом чего-то еще. Они являются нашим наказанием, поскольку они искажают то, как мы видим мир и как мы реагируем на других людей. Те, кто слышали о моем желании избавиться от настроений, спрашивают меня, как я отношусь к хорошему настроению. Но в хорошем настроении мы не чувствительны к потенциальным проблемам, мы находимся в состоянии самообмана. Мы наслаждаемся им, но сам по себе факт того, что мы им наслаждаемся, вовсе не означает, что оно действительно для нас полезно.

В прессе и в среде профессиональных психологов много говорится о хорошем самоощущении, о достижении счастья. Хотя используемый при этом язык не всегда позволяет ясно понять смысл произносимых фраз, обычно речь идет об общем ощущении благополучия, об уверенности в том, что в жизни все идет хорошо или настолько хорошо, насколько это можно ожидать, а вовсе не об эмоции радости или настроении эйфории.[3]

С учетом этого различия между эмоциями и настроениями для меня имеет огромное значение то, что настроение длится долгое время — хотя обычно не неделями, а всего в течение нескольких часов, — и то, что мы не видим мир таким же, каким бы мы его видели, если бы не находились в этом настроении. Оно искажает и сужает наши реакции. Следовательно, оно не идет нам на пользу.

Итак, вопрос. В сегодняшней Америке существует большой интерес к освоению методов медитации, основанный на уверенности в том, что медитация способна улучшить эмоциональную жизнь того, кто ее практикует. Я думаю, что мы начинаем получать научные доказательства того, что медитация может помочь нашим эмоциям, но какая медитативная практика могла бы помочь нам справляться с настроением? Кто-то может сказать вам: «Почему вы всегда такой несдержанный?» — и вы понимаете, что вы находитесь в раздраженном состоянии. Но что вы можете сделать, чтобы обуздать свое настроение? Если вы просыпаетесь утром и чувствуете себя раздраженным, то какой тип медитативной практики мог бы помочь вам выйти из этого состояния?

Далай-лама (через переводчика): Мы еще не определились с тем, какой тибетский термин соответствует термину «настроение». Но, несмотря на это, моя точка зрения состоит в том, что такие практики, как медитация, направленная на развитие осознанности, и медитация, при которой вы сосредоточиваетесь на дыхании, являются весьма эффективными средствами приведения психики из турбулентного состояния в более нейтральное. Так как осознанность способна привести психику в более спокойное нейтральное состояние, то можно рассчитывать, что этот эффект отразится также и на настроении. Идея здесь заключается в том, что настроение является в определенном смысле отпечатком, последействием эмоционального состояния психики.

Существует несколько типов настроения, которые могут быть связаны с чисто биологическими факторами, а не являться след-

ствием каких-то внешних событий; например, когда вы, проснувшись утром, ощущаете глубокое безразличие ко всему. Даже в учебниках по медитации Шаматха признается, что существует несколько типов психических состояний, или темпераментов, которые не могут корректироваться только с помощью медитации. Одно из двух главных препятствий для метода Шаматха, который тренирует внимание, имеет отношение к психической несобранности. Она проявляется в виде ощущения вялости и безразличия. Я думаю, что Алан Уоллес* переводит этот термин как небрежность, как слабо сосредоточенное состояние психики, как притупленность и неотчетливость. В учебниках по медитации утверждается, что во многих случаях, когда медитирующий испытывает вялость и слабость в более сильной форме, это может быть связано со здоровьем и физическим состоянием человека — возможно, он не выспался или нарушил привычную для себя диету. В этих случаях рекомендуется не продолжать медитацию, а выйти на свежий воздух или умыть лицо холодной водой, чтобы взбодриться. Признается, что все эти состояния — я не знаю, можно ли назвать их «настроениями», — являются состояниями психики.

Далай-лама: Они похожи на настроения.

Джинпа: Да.

Экман: Даже если медитация не исправляет или не устраняет настроение, она все равно может оказывать влияние на тенденцию реагировать эмоционально в то время, когда вы находитесь в этом настроении, даже не осознавая этого. Вы согласны?

Далай-лама (через переводчика): Совершенно верно. Например, во время медитации кто-то постоянно размышляет о негативных аспектах и деструктивной природе гнева и ненависти. Затем, несмотря на то что человек иногда может ощущать себя в раздраженном настроении, он не обязательно будет проявлять реакцию гнева на соответствующий триггер. В буддистской психологии и текстах по медитации встречается термин, который букваль-

---

* Ученый и автор многих книг по буддизму Алан Уоллес является директором-основателем некоммерческого Института исследований сознания в Санта-Барбаре. Он в течение нескольких лет был буддистским монахом, состоял при Далай-ламе переводчиком и учителем медитации. Мы с Уоллесом стали близкими друзьями, и в настоящее время я вхожу в состав руководства его института.

но означает «психическое несчастье», но, возможно, его следовало бы переводить как «беспокойство», поскольку оно представляет собой базовое ощущение неудовлетворенности. «Фрустрация», возможно, является еще более подходящим термином. Она может служить «топливом» для гнева. Поэтому, когда возникает фрустрация, она снабжает гнев топливом. Гнев может вызвать даже незначительный триггер. В текстах по медитации отмечается, что медитирующий человек, который непрерывно размышляет о деструктивной природе гнева, даже когда он сам находится в состоянии психической фрустрации, может не проявлять это состояние в виде гнева.

Экман: В раздраженном настроении человек склонен проявлять гнев. Но благодаря медитации он может научиться наблюдать себя и видеть, в каком настроении он находится. Он с меньшей вероятностью будет впадать в гнев. Даже если он не избавился от этого настроения, он знает, что он в нем пребывает, и может использовать свой интеллект и снизить вероятность проявления гнева даже в таком раздраженном состоянии.

Далай-лама (через переводчика): А настроение является эмоциональным?

Экман: Да. Каждое настроение насыщается конкретной эмоцией. Поэтому, когда человек находится в раздраженном состоянии, его искаженное восприятие действительности стимулирует гнев. Он ищет повод, чтобы проявить эту эмоцию. Но вы часто даже не осознаете, что находитесь в раздраженном настроении.

Далай-лама (через переводчика): Гм-м. Итак, это склонность.

Экман: Это больше чем склонность. Вы биологически подготовлены к тому, чтобы проявлять гнев. Настроение заставляет вас искаженно воспринимать действительность, чтобы подогнать ее под настроение. Но если благодаря медитации человек начнет внимательнее наблюдать за собой, то он увидит, что находится в раздраженном состоянии, и постарается не впадать в гнев. Практики медитации могут со временем изменить оценки. По мере того как медитация, которая подразумевает знание деструктивности причинения вреда другим людям, становится частью жизни человека, со временем она позволит ему оценивать многие вещи иначе. Триггер, который раньше вызывал фрустрацию, перестает ее вызывать. Вы согласны?

Далай-лама: Согласен. Это работает именно так. Все, что здесь сказано, совершенно верно. Разумеется, есть проблемы, которых мы можем избежать. «Избежать» — значит «преодолеть». Но для некоторых проблем не существует способа их преодоления, кроме простого отвлечения ваших мыслей. Мы пытаемся избежать проблем, но они все равно остаются. Глядя на ту же самую проблему, но под другим углом зрения, вы сможете благодаря такому подходу увидеть связанные с этой проблемой позитивные моменты. Проблема для вас никуда не исчезла. Вы занимаетесь медитацией, посвященной этой проблеме. Но теперь ваше внутреннее состояние становится более спокойным. Именно это Будда назвал превращением неблагоприятных условий в новую линию поведения.

Экман: Я думаю, что это очень важно. Позвольте мне привести пример, чтобы удостовериться в том, что мы понимаем друг друга.

Далай-лама: Пожалуйста.

Экман: Представьте, что вы идете по улице. Посередине тротуара стоит человек, загораживающий вам путь. Вам трудно обойти его, потому что вы несете в руках чемоданы. Вы обращаетесь к нему: «Прошу прощения» и слышите в ответ вопрос: «В чем проблема?», произнесенный в недружелюбной манере. Вы могли бы гневно отреагировать на это кажущееся проявление чужого гнева. Но если вы действительно хотите выразить свой гнев, то вы не говорите: «Моя проблема — это вы. Вы и есть настоящая проблема!», потому что это может вызвать эскалацию конфликта. Если вы отреагируете *на него*, а не *на проблему* как таковую, то это может иметь тяжелые последствия. Если бы вы могли оценить ситуацию по-другому, представив себе, что этот человек, возможно, имел сегодня серьезные неприятности, из-за которых он стал раздраженным и обидчивым, то вы попытались бы выразить ему свое сочувствие. Вы могли бы сказать: «Я не хочу вас беспокоить, но я тащу эти тяжелые чемоданы и нуждаюсь в вашей помощи». Вы могли бы вызвать у него позитивную реакцию. Почему он повел себя невежливо? Возможно, потому что у него были серьезные неприятности. Если вы проявите сочувствие к его проблемам, то, возможно, он проявит сочувствие к вашим. Это совершенно иной способ разрешения конфликтной ситуации. И вы говорите именно об этом. Это трудная задача. Я не знаю, смог ли бы я справиться с ней.

С западной точки зрения то, что вы делаете, представляет собой *когнитивное преобразование* ситуации. Буддисты уделяют огромное внимание более мудрому, более полному пониманию других людей.

Далай-лама: Да, это так.

Когда эмоции становятся деструктивными

Экман: Теперь я хотел бы обратиться к различию между двумя типами эмоций, которые сами буддисты называют причиняющими и не причиняющими страдание, или, другими словами, афликтивными и неафликтивными эмоциями. На Западе такие эмоции принято называть деструктивными и недеструктивными. В психологии эмоций принято противопоставлять позитивные и негативные эмоции. Мне понравилось, что в вашей последней книге «Вселенная в одном атоме» вы отвергли такое различие. Я также думаю, что оно является слишком упрощенным.[4] Так называемая негативная эмоция может спасти вам жизнь, например, в критической дорожной ситуации, когда страх заставляет вас резко повернуть руль в сторону, чтобы избежать столкновения со встречной машиной. А юмор может использоваться для веселья; шутки могут доставлять нам удовольствие, но иногда они могут больно ранить другого человека.

Далай-лама: Как саркастическое замечание.

Экман: Да, именно так.

Далай-лама: Можно ли назвать юмором то, что причиняет боль другому человеку?

Экман: Да, если этот юмор веселый и нравится окружающим. Я знаю одного человека, который пишет рецензии на книги для одной крупной газеты, и, если рецензия не является колкой — и это важное определение, потому что написанное слово может «уколоть» другого человека, — его заставляют написать другую рецензию. Недавно появилась рецензия на фильм, которая была написана очень жестко, но в то же время очень умно, и такая жесткость понравилась читателям. Я думаю, что это плохо, когда люди читают такие беспощадные оценки и получают от этого удовольствие; это воспитывает в читателе жестокость и причиня-

ет страдание тому, кого хочет уколоть автор. Однако иногда журналисту возвращают написанную им статью обратно с припиской «Недостаточно резко».

Далай-лама: Должны ли мы действительно называть это юмором? Потому что фактически это беспощадные слова.

Экман: Беспощадные, но смешные.

Далай-лама: Именно так.

Экман: Вы согласны.

Далай-лама: Да, да.

Экман: Я полагаю, вы придерживаетесь этой точки зрения по причине вашей убежденности в том, что осведомленность о взаимозависимости всех людей сможет предотвратить жестокие действия. К тому же буддисты полагают, что ненависть мешает понять, что в каждом человеке есть что-то хорошее. Я изложил все правильно?

Далай-лама: Правильно. (Смеется.)

(Через переводчика.) Так как деструктивная или аффликтивная (причиняющая страдание) эмоция — это термин на «буддологическом английском», то есть на буддистском жаргонном английском, то как он воспринимается средним англоговорящим слушателем? Передает ли он основную идею?

Экман: Я хочу обсудить, что он означает, чтобы правильно определить аффликтивное психическое состояние. Моя интерпретация того, что понимается под определением «аффликтивный» на буддологическом английском, сводится к тому, что оно подразумевает вред и для того, кто испытывает такую эмоцию, и для окружающих его людей. Если это так, то эмоция считается аффликтивной тогда, когда приносит даже больший вред тому, кто ее испытывает, чем тому, на кого она направлена. Она развивает отрицательные черты характера и деструктивные установки. Я полагаю, что, к сожалению, человеческие существа способны иметь такие отрицательные черты в развитом состоянии. Человек сам выбирает, какие качества в себе развивать, и поэтому может развиваться и жестокость и сострадание.

Далай-лама (через переводчика): Я сомневаюсь, что между аффликтивными эмоциями и психическими состояниями, с одной стороны, и неаффликтивными эмоциями и психическими состоя-

ниями — с другой, имеется какое-то различие с точки зрения их устойчивости в процессе развития и той степени, до которой они могут развиваться. Мне интересно узнать, действительно ли афликтивная эмоция или аффликтивное психическое состояние, подобное жестокости, может развиваться до высокого уровня, на котором оно становится спонтанным и подобным развитым состояниям сострадания. Я хотел бы узнать, действительно ли аффликтивные состояния развиваются по той же схеме, что и неаффликтивные, или их развитие происходит как-то иначе.

Экман: Замечательный вопрос. Для того чтобы дать на него точный ответ, пока что нет проверенных научных фактов. Я полагаю, жестокость подразумевает получение удовольствия от причинения страдания. Мы знаем, что некоторые очень жестокие люди проявляют великодушие и сердечность к одним людям и безжалостность к другим. Рассказывают, что Гитлер с теплотой относился к детям и собакам. Другие не менее жестокие диктаторы были очень добры с некоторыми людьми и не проявляли в отношениях с ними никакой жестокости.

Далай-лама (через переводчика): Эта дискуссия сродни нашей более ранней дискуссии о способности эмоций или настроений мешать нам видеть реальность; безусловно, это же можно сказать о жестокости: она действительно мешает нам видеть окружающий нас мир. Но можно ли сказать, что сочувствие или заботливое отношение к другим людям также мешает нам видеть мир?

Экман: Я полагаю, что нет, но опять же я не располагаю никакими научными доказательствами, имеющими прямое отношение к вашему вопросу. Предпосылкой к состраданию или жестокости — тому и другому — является способность знать, что чувствуют другие люди. Знание того, что вы чувствуете, не означает, что я собираюсь помочь вам.

Вы согласны с тем, что любая эмоция может быть аффликтивной или неаффликтивной, — это зависит от того, как она реализуется. Например, вы писали, что если гнев направлен на действие, а не на причинение вреда тому, кто это действие совершает, то тогда он является конструктивным. Мы прекрасно знаем, что страх может быть конструктивным: он может спасти нам жизнь. Когда вы испытываете горе при тяжелой утрате, то оно может быть конструктивным — если только не вызывает необратимых психических процессов, — потому что другие люди будут навещать и утешать вас. С точки зрения Дарвина, мы не имели бы эмоций, если бы

они хотя бы иногда не приносили пользу в тех условиях, в которых жили наши далекие предки; вот почему эмоции сохранились у людей.

Когда я сказал вам об этом шесть лет назад в Дарамсале, вы быстро ответили мне: «Да, но из того, что это является частью нас, еще не следует, что это хорошо! Возьмите смерть — мы все умрем, но умирать не хочет никто!»

Я был настолько удивлен вашим быстрым ответом — тогда я еще не знал, как быстра ваша мысль и каким блестящим полемистом вы являетесь, — что не догадался возразить вам, что смерть может быть хорошей. Если вы умираете после долгой и многотрудной жизни, если ваше тело износилось, то вам пришло время уходить из этой жизни. Когда люди достигают этого этапа жизненного пути, то они могут приветствовать приближение смерти. Они могут огорчаться из-за того, что их тело больше не работает, как прежде, или что у них ослабла память, но, в определенном смысле, смерть является очень функциональной и адаптивной для нас, если не наступает преждевременно.

Я обсуждал этот же вопрос со специалистом по эволюционной философии Еленой Кронин, которая заявила, что нам необходимо думать о смерти на генном уровне.[5] Если вы хотите думать о смерти на индивидуальном уровне, считает Кронин, то дарвиновское объяснение состоит в том, что адаптации, полезные для индивида на ранних этапах жизни, особенно когда он находится в репродуктивном возрасте, могут взимать с него тяжелую дань в более поздний период жизни — в том числе в виде преждевременного старения и смерти. Индивид умирает, но он оказывается более успешным в репродуктивном смысле, чем в том случае, если бы он не проявил этих адаптаций. Наличие в организме мужчин тестостерона считается одной из форм такой адаптации и одной из причин того, что мужчины в среднем живут меньше женщин. Это благоприятно для индивида только с точки зрения того, что он оставляет после себя большее потомство, чем он оставил бы без такой формы адаптации. Но это не благоприятно с точки зрения «хорошей смерти».*

* Далай-лама спросил меня, боятся ли смерти животные. Я переадресовал этот вопрос специалисту по приматам Франсу де Ваалу, который сказал следующее: «По-видимому, они осознают смерть других животных; они на нее реагируют; иногда они даже печалятся об умерших. Но их собственная смерть? Этого никто не знает».

Мне было непросто, когда я размышлял о том, как может быть конструктивной эмоция «презрение» (*contempt*). Это трудное слово в английском языке, потому что оно звучит как «content» (содержание, сущность), но означает совсем другое. Когда кто-то испытывает чувство презрения, он ощущает свое моральное превосходство над тем, на кого направлено его презрение: я смотрю на вас свысока, потому что вы не стоите даже того, чтобы я обращал на вас внимание, — настолько вы аморальны. Я не могу себе представить, как такая эмоция может быть конструктивной.

О ПРЕЗРЕНИИ

Пол Экман

Эволюционистский взгляд на эмоции не полностью учитывает различие между деструктивными (или, в соответствии с буддистской терминологией, причиняющими вред, то есть аффликтивными) и конструктивными эмоциональными эпизодами. Традиционный эволюционистский взгляд на эмоции состоит в том, что они были адаптивными для индивида, который их испытывал. Если человек выражает презрение, то другие люди могут скорректировать свое поведение, чтобы оно больше не вызывало его неодобрения. Если они изменяют свое поведение, то это приносит пользу тому, кто выражал презрение; а если это презрение обеспечивает ему больший воспроизводительный (репродуктивный) успех, то тогда выражение презрения может рассматриваться как адаптивное. Так как никто не хочет, чтобы на него было направлено чье-то презрение, то с точки зрения нашей дискуссии презрение должно рассматриваться как аффликтивная эмоция. Мое предложение, получившее одобрение Далай-ламы, состоит в том, что для того, чтобы эмоция была конструктивной, она должна приносить выгоду и человеку, который ее испытывает — и демонстрирует, — и тому человеку, на которого эта эмоция направлена. Но это требование не соответствует эволюционистскому объяснению причин, по которым сохранились эмоции.

Появлению этого комментария, посвященного эмоции презрения, во многом способствовал наш обмен идеями с Оливером Карри.[6]

Далай-лама (через переводчика): Не могли бы вы объяснить это поподробнее?

Экман: Охотно. Елена Кронин говорит как философ-эволюционист. С этой точки зрения адаптивным является все, что заставляет вас иметь более многочисленное потомство, которое способно выжить. Если следствием наличия высокого уровня тестостерона, который делает мужчину сексуально активным и позволяет ему иметь многочисленное потомство, является ранняя смерть, то, если он не умирает прежде, чем его дети станут взрослыми, тогда, с точки зрения философов-эволюционистов, он считается достигшим главной цели своей жизни.

Далай-лама (через переводчика): Я не верю, что кто-то хочет умереть.

Экман: С эволюционистской точки зрения человек хочет размножаться и имеет мотивацию к достижению превосходства над своими конкурентами и к вступлению в половые контакты как можно чаще, невзирая на то что следствием такой активности может стать ранняя смерть.

Далай-лама: В действительности никто не хочет умирать. Но одна ситуация вполне возможна: хотя вы не хотите умирать, вы чувствуете, что «теперь по крайней мере я не сожалею о том, что умираю, — это выглядит более или менее приемлемым, — «с точки зрения эволюции я сделал что-то хорошее, у меня хорошие дети, и они хорошо устроены». Поэтому — никаких сожалений. Поэтому я принимаю мой неизбежный конец. Но вы видите, что я по-прежнему считаю, что смерть для человека — это несчастье.

Экман: Согласен. Смерть желанна только для человека, испытывающего невыносимые страдания. Если он разорвал отношения со своими детьми, если его ненавидит жена, если все его усилия были направлены только на приобретение материальных богатств, то тогда, возможно, он будет испытывать большие сожаления по поводу того, как он прожил свою жизнь. Я учу своих детей жить так, чтобы, когда они достигнут моего возраста, они могли бы оглянуться назад и сказать: «Я старался сделать этот мир хоть чуточку лучше. Может быть, я добился немногого, но я сделал все, что было в моих силах». Тогда вы сможете спокойно принять свою смерть. В противном случае вы будете думать, что потратили

отпущенное вам время впустую. С моей точки зрения, смерть не должна быть чем-то таким, чего нам следует бояться. Смерть — это часть жизни.

Далай-лама: Я полагаю, что в соответствии с нашим общим здравым смыслом я с вами соглашусь.

Экман: Вы хотите что-то добавить? Или я могу двигаться дальше?

Далай-лама (через переводчика): Когда вы рассматриваете эмоции и пытаетесь понять, какие из них являются деструктивными (аффликтивными), а какие нет, то речь здесь скорее идет не о природе эмоций как таковых, а о том, в какой степени эти эмоции реалистичны и подходят к данным условиям, а в какой степени они нереалистичны. Когда эмоция оказывается нереалистичной, она становится аффликтивной, что приводит к деструктивным последствиям.

Экман: Я полностью согласен с тем, что каждая эмоция может быть выражена конструктивно или деструктивно. Чтобы иметь возможность выбирать, каким образом проявлять эмоцию, вы должны быть осведомлены об эмоции в то время, когда она возникает, — образно говоря, когда «искра возникает прежде пламени», или, используя западную терминологию, когда импульс возникает прежде действия. Тогда, если ваше сознание знает о возникающей эмоции, вы должны быть в состоянии корректировать интенсивность и форму вашей реакции.

Далай-лама (через переводчика): Это очень верно, потому что в текстах по медитации говорится о роли двух основных способностей, которые постоянно используются: одна из них — это осознанность, а другая, которую Алан Уоллес называет «метавниманием», является формой самоосознания.[7]

Роль самоосознания, или метавнимания, состоит в том, чтобы довести занимающегося медитацией до такого состояния, в котором он будет способен обнаруживать готовность к возникновению этой эмоции до того, как эта эмоция в действительности возникнет. Поэтому чем более вы продвинуты в этом направлении, тем раньше вы будете обнаруживать потенциальную возможность возникновения эмоции.

Экман: Мы согласились с тем, что эмоции могут быть аффликтивными и неаффликтивными. Если они аффликтивны, то возни-

кает искажение; они не гармонируют с реальностью. Вы согласны с этим?

Далай-лама: Да.

Экман: А если они неафликтивны, то они гармонируют с реальностью; искажение отсутствует.

Далай-лама: Совершенно верно.

Экман: Что же отвечает за то, какой оказывается эмоция: афликтивной или нет? Я полагаю, что в самом начале эмоции происходит сужение внимания и жизненно важная информация, которая кажется не имеющей отношения к возникшей эмоции, не воспринимается человеком. У человека, обладающего навыками управления эмоциями, это сужение внимания длится всего доли секунды. У большинства же людей оно длится столько, сколько длится эмоция. Поэтому переживаемая ими эмоция является искаженной, афликтивной.

Вы действуете на основе недостаточной информации, составляющей только часть информации, которая имеется в действительности. Ключевое значение здесь в соответствии с западной терминологией имеет «осознание», позволяющее сохранять осведомленность о том, что вам известно.

Далай-лама: С моей точки зрения, эмоция не обязательно является чем-то деструктивным.

Экман: Этот вопрос имеет огромное значение.

Далай-лама: Да.

Экман: Поскольку существует широко распространенное ошибочное понимание взглядов буддизма на эмоции, в соответствии с которым они считаются вредными для людей, на будущее мы условимся, что самонаблюдение имеет ключевое значение для того, чтобы эмоция была неафликтивной.

Далай-лама: Хорошо.

Экман: Нельзя сказать, что именно эмоции всегда являются афликтивными или неафликтивными. Это зависит также и от навыков человека, переживающего эмоцию, и от его предыдущего психического состояния, то есть от того, было ли оно создано афликтивно или неафликтивно.

Далай-лама: Правильно.

О НИРВАНЕ

Геше Доржи Дамдул

Западные люди часто неправильно понимают буддистский взгляд на нирвану — конечное состояние освобождения от всех эмоций, состояние просветленности в буддизме — и путают его с буддистским взглядом на то, как должны жить люди, чтобы никогда не испытывать эмоций. По сути, нирвана — это состояние психики, при котором человек освобождается от боли и от влияния нежелательных черт характера и состояний (*самсара*).

Буддизм указывает на незнание как главную причину всех *самсара*. Из всех типов незнания худшим является незнание, проявляющееся в том, что человек воспринимает себя и других как существа независимые, вместо того чтобы осознать нашу общую взаимозависимость, — или, другими словами, то, что все мы происходим от «зависимого начала». Именно такое незнание приводит в действие развитие всех аффликтивных, или деструктивных, эмоций, которые, в свою очередь, превращаются в дурные действия, известные как *карма*, а затем способствуют возникновению горя и страдания. Таким образом, нирвану следует представлять себе не как некое райское место, а как очищенное состояние духа, в котором мы свободны от негативных эмоций.*

Нирвана имеет четыре отличительные характеристики: (1) прекращение действия беспокойных эмоций в психике человека; (2) абсолютный покой, полное отсутствие тревог и забот; (3) полная удовлетворенность, отсутствие любых проявлений неудовлетворенности и (4) необратимость, то есть отсутствие стремления к возврату в исходное состояние.

(*Геше Доржи Дамдул является монахом и состоит переводчиком и консультантом по тибетской философии при Далай-ламе. Проживает в Дарамсале, Индия.*)

Экман: Я хотел бы убедиться, что вы согласны с тем, что каждая эмоция — или хотя бы только те, с существованием которых со-

* Исходя из западных воззрений, я сказал бы, что состояние духа позволяет вам быть свободным от такого проявления эмоций, которое причиняет вред вам самим и окружающим и которое мешает отношениям, основанным на взаимодействии.

гласны все ученые: гнев, страх, горе, отвращение, удивление, презрение, удовольствие, — может быть в конкретном эпизоде либо аффликтивной, либо неаффликтивной. То есть что каждая из них может проявляться конструктивно или деструктивно.

Далай-лама (через переводчика): В общепринятой буддистской таксономии психических состояний (или психических факторов) есть специфический класс эмоций, именуемых аффликтивным классом. В него входят антипатия, привязанность и — хотя ее условия являются очень неопределенными — мания; эти эмоции в силу своей природы относятся к аффликтивным. Затем имеется то, что называется переменными психическими факторами: апатия, сожаление и т. п. Они могут быть либо аффликтивными, либо неаффликтивными в зависимости от обстоятельств и психического состояния, в котором находится человек. Вот так в классической буддистской психологии классифицируются психические факторы.

Мое собственное мнение состоит в том, что прочное, сильное состояние психики, такое как ощущение совершенного надругательства, мотивируемого сочувствием, может быть позитивным — неаффликтивным и конструктивным. Но тогда с точки зрения буддистской психологии, будем ли мы классифицировать эту эмоцию как составляющую неприязни и ненависти или же нет, является уже другим вопросом.

Экман: Итак, вы используете разные слова для конструктивной и деструктивной версий каждой эмоции. С точки зрения западной психологии привязанность и алчность не являются эмоциями. А что можно сказать о других упомянутых вами эмоциях?

Джинпа: Антипатия и гнев — это одно и то же семейство — антипатия, гнев и ненависть. Они относятся к одному семейству. Существуют также страдания, вызываемые привязанностью или страстным желанием чего-либо.

Экман: Привязанность и страстное желание не считаются эмоциями в западной психологии. Не в том смысле, что они вообще не существуют; они просто не рассматриваются как эмоции.

Джинпа: Буддистская позиция основывается в значительной степени на том, что психические состояния и психические факторы, которые помогают добиться освобождения от непросветленного существования, рассматриваются как конструктивные в их

конечном смысле. Любые психические факторы или психические состояния, которые препятствуют этому — другими словами, мешают достижению этой цели, — рассматриваются как аффликтивные. Его Святейшество подходит к этому вопросу с учетом этих факторов. (Смеется.)

Экман: Я хочу предложить другое определение того, что считать аффликтивным или неаффликтивным. В действительности я предпочитаю использовать термины «конструктивная» и «деструктивная», потому что конструктивная эмоция является не просто не аффликтивной, а именно конструктивной. Это хорошо для вас, с одной стороны, или плохо — с другой. А на тибетском языке определения, используемые для описания эмоции, больше похожи по смыслу на определения «конструктивная» и «деструктивная» или на «аффликтивная» и «неаффликтивная»? Неаффликтивная эмоция нейтральна. Вам необходимо определение, более отчетливо выражающее противоположность определению «аффликтивная».

Далай-лама (через переводчика): Здесь все чуточку сложнее. Мы определяем этот аффликтивный класс в терминах самих психических факторов. Когда они возникают в вас, они вызывают дисбаланс и ощущение несчастья, ощущение неудобства — по сути, отсутствие спокойствия, внутреннее расстройство. Когда вы начинаете выяснять, какой тип расстройства имеет место, то возникает идея деструктивности. Факторы деструктивны для вас самих и для других.

Экман: Я хочу представить другой способ определения конструктивного и деструктивного. Наши далекие предки, насколько мы можем представить себе их существование, почти все время жили в маленьких поселениях, в которых необходимо было совместными усилиями добывать пищу и отбиваться от хищников. Развитие характеристик, поощряющих склонность к сотрудничеству, является конструктивным; если эмоция проявляется таким образом, что она способствует сотрудничеству, то тогда она конструктивна.

Теперь, в индустриальном обществе, по крайней мере на Западе, мы стремимся быть индивидуалистами, а не коллективистами: «Если мне хорошо, то почему я должен заботиться о других, — ведь я не нуждаюсь в них для того, чтобы обезопасить себя. Я не нуждаюсь в них для того, чтобы справиться с имеющимися угрозами».

Но я думаю, что в последние десять-пятнадцать лет мы начали понимать, что мы не сможем жить на этой планете, если мы будем придерживаться абсолютно индивидуалистской жизненной философии или если мы будем иметь просто родовое мировоззрение. Мировоззрение должно быть глобальным. Поэтому конструктивным является то, что способствует глобальному сотрудничеству, а деструктивным — то, что ему не способствует. Я думаю, что мы можем рассматривать эмоции и эмоциональные эпизоды именно с таких позиций.

Что касается гнева, то он, безусловно, является деструктивным, если причиняет вред. Как вы собираетесь налаживать сотрудничество, если ваши действия вредят другим людям? Гнев оказывается конструктивным, когда он повышает вашу способность к пониманию необходимости ладить со всеми. Это не значит, что вы должны позволять кому-то действовать в ущерб вам; вы можете прекратить то, что причиняет вред вам, не нанося ущерба тому, кто является источником этого вреда. Если же вы станете причинять вред тому, кто причиняет вред вам, то этот человек отплатит вам той же монетой и конфликт пойдет по нарастающей. Такой способ действий является деструктивным. Эта картина может показаться чересчур упрощенной, но, как мне кажется, она дает основу для проведения различия между конструктивными и деструктивными эмоциональными эпизодами.

Далай-лама (через переводчика): Это интересный способ определения концепций конструктивности и деструктивности. Когда вы наблюдаете мир живой природы, вы видите в нем биологические организмы, главным образом растения. В этих организмах заложены определенные механизмы, которые позволяют им искать те условия, которые необходимы для их выживания. При этом в них заложен и другой механизм, помогающий им избегать тех условий и той среды, которые являются деструктивными для их существования. Если простейший биологический организм имеет такой природный механизм, то мы, человеческие существа, также должны его иметь. А в дополнение к этому природному механизму мы обладаем еще и умственными способностями. Здесь я использую выражение «умственные способности» в широком смысле.

С такой точки зрения привязанность является частью механизма, который позволяет вам искать те условия, которые необходимы, которые благоприятны для выживания и поддержания существования. Гнев является элементом этого механизма; он помогает вам избегать тех условий и обстоятельств, которые не благоприятствуют вашему выживанию и поддержанию вашего существования. Проблема возникает тогда, когда вы проявляете неумеренность. Тогда ваши эмоции искажаются и становятся деструктивными.

С этой точки зрения мы можем видеть, что эмоции, способствующие такому поддержанию существования и сотрудничеству, могут считаться конструктивными. Таким образом, все это согласуется с тем, что предполагаете вы. (Переходя на английский.) Но присутствует ли здесь сотрудничество и являются ли эмоции конструктивными или деструктивными, зависит, на мой взгляд, от мотивации и цели. Военные действия, мобилизация военных усилий, — разумеется, все это требует полного взаимодействия армии, авиации и флота. Здесь достигается глубокое взаимодействие, но главной целью является насилие и разрушение.

Экман: Я говорю о сотрудничестве на уровне отдельного человека.

Далай-лама: Да, а я говорю в общем смысле.

Экман: Теперь, если ваша армия должна добиться успеха, то вы не можете допустить возникновения аффликтивных эмоций между входящими в ее состав военнослужащими. Они должны проявлять по отношению друг к другу конструктивные эмоции для того, чтобы взаимодействовать на поле боя и доверять друг другу свои жизни.

Далай-лама: Верно. С этой точки зрения эмоции являются конструктивными.

Привязанность и контроль

Экман: На Западе наблюдается серьезное непонимание смысла, вкладываемого буддистами в понятие привязанности. Я думаю,

что под привязанностью вы понимаете проявление чрезмерного собственнического инстинкта или чрезмерного контроля, который вредит благополучию того, к кому человек привязан.

Далай-лама (через переводчика): Отчасти проблема заключается в самом использовании такого термина, как «привязанность». В буддистской таксономии привязанность относится к группе аффликтивных психических факторов. Однако это не значит, что в соответствии со смыслом английского слова «привязанность» (*attachment*) здесь не может быть конструктивных психических факторов, — например, когда человек испытывает настоящую привязанность к другим людям, которая служит основой для проявления сострадания. В психическом состоянии такого типа вы не станете пренебрегать другим человеком, игнорировать его. Здесь присутствует элемент включения человека в свой мир. Поэтому здесь возникает привязанность в общем смысле этого слова. С точки зрения буддистской психологии это психическое состояние не будет аффликтивным.

Аффликтивность по определению предполагает наличие элемента искажения, предполагает придание человеку отсутствующих у него качеств, а также сопровождается тем, что буддисты называют незнанием, ошибочным представлением или непониманием. И вновь здесь возникает проблема с терминологией. (Переходя на английский.) Мы должны провести различие между *желанием* и *привязанностью*. Без желания нет движения, нет усилия. Наличие желания крайне необходимо. Неразумное, нереалистичное желание — это привязанность. Согласно нашей литературе — как вы видите, я обнаружил в ней определенные предпосылки, — цель желания находится в обыденной сфере. Аномальные вещи — убийство, воровство, половая распущенность, ложь, ненависть, жадность — все это формы привязанности.

Далай-лама: Это приводит к воровству, а также, я полагаю, к половой распущенности.

Доржи: Его Святейшество хочет узнать, считается ли жадность деструктивной с западной точки зрения.

Экман: Конечно.

Далай-лама: Привязанность, до определенной степени, позитивна. Разве нет? Но когда она превышает разумный уровень, тогда она становится деструктивной. То же происходит и с жадностью.

О РОДИТЕЛЬСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ

Пол Экман

По мере того как мы анализировали нашу дискуссию июня 2007 года, брат Далай-ламы Тенцин Лодо Хогьал сделал интересное замечание: «По моим наблюдениям в привязанности присутствует сильное собственническое чувство». Оно хорошо вписывается в общую структуру отношений между родителем и ребенком.

Первоначально вы во многих смыслах действительно обладаете правами собственности на своего ребенка, потому что он не может прожить без вас. Ведь он является *вашим* ребенком. Но, по мере того как ребенок растет, вы утрачиваете свои права на него. Как сказал Тенцин, «вы не можете» — если, в буддистском смысле, вы не чрезмерно привязаны к ребенку, не рассматриваете его как свою собственность и не стремитесь полностью его контролировать.

Когда я высказал это, Тенцин немедленно ответил: «Суть состоит в том, что владение означает контроль». Я согласился. А отказаться от контроля непросто. Это особенно трудно, когда вы видите, как ваши дети подвергают себя опасности и принимают решения, которые, как вам известно, являются неразумными и наверняка будут иметь тяжелые последствия. Но вы больше не обладаете правом собственности на них и поэтому должны ослабить свою привязанность.

На конференции по деструктивным эмоциям, организованной Институтом разума и жизни в 2000 году, Его Святейшество спросил меня: «Что такое деструктивное сострадание?» Мой ответ, в правильности которого я по-прежнему уверен, был таким: «Деструктивное сострадание проявляется в том, что вы продолжаете контролировать своих детей, не позволяя им быть самостоятельными».

Бедность языка эмоций

Далай-лама (через переводчика): Что касается чувства гордости, то обычно под ним понимается ощущение собственной значимости. В этом вы можете видеть эволюционное назначение: без уверенности в своих силах, ощущения своей значимости и чувства

гордости вы редко сможете решиться на какой-то серьезный шаг. Вам будет не хватать решимости, и вы будете чувствовать себя деморализованным. Если вы сталкиваетесь с проблемой, то вы говорите себе: «Нет, я не способен это сделать». Но если вы обладаете более прочным ощущением своих возможностей, то оно придаст вам больше энергии и смелости. Следует ли рассматривать презрение как форму искаженной гордости или же оно является самостоятельной эмоцией?

В определенном смысле уверенность или самоуверенность основана на реальном положении дел; вы располагаете базой для такой уверенности и своего драйва; ваша уверенность вполне уместна, так как она может принести вам выгоду. Но если ваше чувство гордости или уверенности в себе ни на чем не основано и не соответствует вашей проблеме, то тогда оно порождает очевидный перекос — хотя по-прежнему остается выгодным для вас.

Экман: «Гордость» — это термин, имеющий долгую историю, и, по крайней мере в английском языке, он описывает несколько ситуаций. Я особо выделяю удовольствие, которое вы получаете от достижений ваших наследников — как биологических, так и интеллектуальных. Когда они могут стоять на ваших плечах и добиваться высоких результатов, тогда вы испытываете чувство особой гордости. Единственным языком, в котором есть специальное слово, описывающее это чувство, является идиш. В нем есть слово *naches*, соответствующее особому типу удовольствия, которое вы испытываете, когда высоких результатов добиваетесь не вы, а ваши дети или ученики. Вы не ощущаете конкуренции с вашим ребенком, если вы испытываете *naches*. К сожалению, когда кто-то из студентов начинает привлекать к себе много внимания, некоторые из их преподавателей начинают возмущаться: «Почему не я? Почему вы обращаете внимание только на моих студентов? Ведь именно я начал эту работу». Но это проявление болезни. Я уверен, что *naches* дает фундаментальное объяснение того, почему мы являемся родителями. То, почему мы заботимся о наших детях, встроено в нас: это радость за то, что они могут делать. Я думаю, следует отличать это чувство от того, которое мы обычно называем гордостью.

Далай-лама: Здесь по-прежнему присутствует ссылка на самого себя: «Это мой ученик».

Экман: Да. Собственное Я здесь все равно присутствует.

Далай-лама: Потому что человек не будет испытывать такую же радость, если успеха добьется ученик кого-то другого! (Смеется.)

Экман: Ну, не обязательно именно так.

Далай-лама: Например, если вы вырабатываете чувство радости и восхищения достижениями других людей, не имеющих отношения к вам, — включая и ваших врагов.

Экман: Вы всегда смотрите в корень. (Все смеются.)

Далай-лама: Это было бы действительно непредвзятое чувство справедливости.

Экман: Я действительно верю, что это чувство может распространяться на других людей. Когда вы видите студента, который учится не у вас, но все равно добился больших успехов, это согревает ваше сердце.

Далай-лама: Да, да.

Экман: Точно так же, как в ситуации, когда вы видите ребенка — хотя и не вашего, — который умеет хорошо что-то делать. Например, когда дети выходят на сцену и прекрасно поют. Вы восхищаетесь всеми детьми, если только у вас нет каких-то психических изъянов.

Джинпа: Пол говорит о том, что слово «гордость» может создавать сложности, потому что оно охватывает много разных эмоций.

Экман: Существует другое эмоциональное состояние, которое часто путают с гордостью, и оно связано с тем, что мы чувствуем, когда мы соответствуем стоящей перед нами трудной задаче, заставляющей нас напрягать все наши силы. Это тоже положительное ощущение, и оно приносит выгоду всем. Оно мотивирует нас максимально использовать все наши собственные способности. Нам совершенно не нужно обращаться к другим людям и рассказывать им, что мы занимаемся очень трудным делом. Это исключительно внутреннее ощущение, и оно также часто называется гордостью.

Далай-лама: В тибетском языке у нас есть два разных термина. Это состояние называется *рора*, и, как я полагаю, оно соответству-

ет английскому слову «гордость». Есть также более негативное, преисполненное высокого самомнения слово *ngagyal*, которое в действительности означает «победу, достигнутую исключительно собственными силами».

Экман: Я не знаю достаточно хорошо ни одного иностранного языка, чтобы делать по ним авторитетные заключения, но что касается английского, то в нем, как мне кажется, имеется довольно мало слов для определения различных эмоций. Если мы не имеем слов для описания разных состояний, подобных этим двум тибетским словам, то тогда мы не можем думать об этих состояниях и предвидеть их. Мы не можем дисциплинировать себя должным образом, потому что мы не имеем слов для того, чтобы ссылаться на эти эмоции. А без слов мы не можем размышлять о том, что произошло или могло бы произойти.

Мы все в определенном смысле являемся животными, у которых нет, по крайней мере на английском языке, достаточного количества слов для описания вариаций нашего эмоционального опыта, особенно для противопоставления конструктивных и деструктивных состояний. Если психическое состояние не имеет своего четкого наименования, то нам трудно размышлять о его природе и решать, как мы собираемся достигать его в будущих эмоциональных эпизодах.

Осенью 2000 года мы вместе с Аланом Уоллесом, Мэттью Райкардом и Ричардром Дэвидсоном прожили пять дней в загородном коттедже в США, работая над статьей, получившей название «Взгляд буддиста и взгляд психолога на эмоции и благополучие».[8] Один из первых пунктов этой статьи посвящен концепции *sukha*. В буддистской литературе *sukha* определяется как состояние процветания, которое возникает благодаря душевному равновесию и пониманию природы окружающей действительности. В отличие от быстротечных эмоций и настроений, вызываемых сенсорными или концептуальными стимулами, *sukha* является устойчивой характеристикой, которая возникает из нашей психики, находящейся в состоянии равновесия, и порождает неструктурированную и нефильтрованную осведомленность об истинной природе окружающей нас реальности. В английском языке мы не имеем термина для описания этой концепции. Это не значит, что она не существует, — просто у нас нет для нее соответствующего термина.

Нам необходимо расширить наш лексикон, используемый для описания эмоций, в особенности конструктивных и деструктивных аспектов каждой из них. Я надеюсь, что в этом нам помогут тибетские ученые. Когда я несколько дней назад сказал об этом Дэвидсону, он ответил: «Пол, психологи испытают шок, когда узнают, что ты говоришь такое». Это было сказано потому, что люди думают, что все, чем я интересуюсь, — это выражения лица. Но они ошибаются, меня интересует весь опыт переживания эмоции в целом.

Выражение, придаваемое лицу, — это один из способов сообщить, что чувствует человек, но выражение не говорит ничего о том, является ли испытываемая эмоция аффликтивной или неаффликтивной. Я могу ошибаться, но мне кажется, что при взгляде на лицо можно заметить узнаваемое различие между тем случаем, когда гнев является конструктивным, направленным не на причинение вреда, а на использование силы для его предотвращения, и тем случаем, когда гнев является деструктивным, направленным на причинение вреда, морально или физически, тому, на кого этот гнев направлен. Этот вопрос требует дальнейшего изучения.

Слова могут помочь нашим усилиям, поэтому мы всегда должны прояснять то, что подразумевает каждый используемый термин. Английское слово, используемое буддистскими учеными для ссылки на буддистскую концепцию, может иметь совершенно разные значения в работах буддистов и работах западных ученых, хотя это будет одно и то же слово.*

Даже в английском языке, когда он используется психологами, существуют разногласия в отношении таких терминов, как «любовь». Я не считаю родительскую любовь эмоцией, я рассматриваю ее как привязанность. У нормального человека эта привязанность длится всю жизнь. Вы можете иметь много разных эмоций, когда вы испытываете родительскую любовь. Я испытываю радость. Два моих ребенка возвращаются сейчас домой на самолете. Я могу испытывать страх из-за того, что с ними может что-нибудь

---

* Лингвистами, изучающими тибетский и английский языки, планируется проведение конференции для обсуждения слов, используемых при описании эмоционального опыта и для выработки соответствующей терминологии; таким образом, есть надежда, что вскоре станет возникать меньше недоразумений при использовании того, что Далай-лама называет «буддалогическим английским».

случиться. Я рассержусь на них, если они опоздают на пересадку на другой самолет. Я могу испытывать несколько разных эмоций, но привязанность к детям остается неизменной, она длится всю жизнь. Она заставляет родителей в случае необходимости идти на любые жертвы — без колебаний и размышлений.

Далай-лама (через переводчика): Мне становится ясно, что вы имеете особый взгляд на определение эмоций — на то, что составляет эмоцию, а что нет. Итак, как бы вы определили эмоцию?

Экман: Я рад, что вы задали этот вопрос.

2

Как мы переживаем эмоции

Мое собственное определение эмоции, появившееся в результате многолетних наблюдений за ситуациями, в которых люди демонстрируют различные выражения лица, подразумевает наличие препятствий проявлению эмоций в конструктивной манере. Сам путь, по которому шло развитие нашей системы эмоций, делает для нас неизбежным возникновение деструктивных эмоциональных эпизодов.

Кроме того, *изменчивость* — фундаментальная характеристика *всей* жизни, необходимая для успешного естественного отбора, проявляется в прочном различии между людьми в том, как они переживают эмоции, и может создавать еще одно препятствие гармоничным отношениям. Каждый человек имеет свой особый эмоциональный профиль. Одни приходят в состояние эмоционального возбуждения очень быстро, и переживаемая ими эмоция оказывается интенсивной, длится долго, а пропадает медленно, другие же имеют совершенно противоположный профиль. По-видимому, тем, кто имеет профиль первого типа, бывает намного труднее управлять своими эмоциями. В ходе наших исследований мы еще не выяснили, можно ли изменить свой эмоциональный профиль, но мы определили, каким должен быть первый шаг в этом направлении, — мы нашли средство для изучения того, что представляет собой ваш профиль и чем он отличается от профилей других людей, с которыми вы продолжаете поддерживать тесные контакты.

Что такое эмоции?

Экман: Спасибо за то, что вы попросили меня дать определение эмоций. (Смеется.) Я уже писал о том, что существует несколько характеристик, отличающих эмоции от других психических состояний.[1] Одна из них состоит в том, что большинство эмоций имеют сигнал. Другими словами, они позволяют другим людям узнать, что происходит *внутри нас*, в отличие от мыслей, для которых не существует отличительного сигнала, сообщающего о наших размышлениях. Например, вы не знаете, подумал ли я только что о своей матери, которая умерла более пятидесяти лет назад, и не знаете, о чем я думаю сейчас.

Когда люди узнают, что я изучаю выражения лица, они начинают испытывать дискомфорт от того, что я, как им кажется, читаю их мысли. «Нет, — успокаиваю их, — я могу читать лишь ваши эмоции». Я не могу определить по полученному сигналу, что вызвало эмоцию. Если я вижу выражение страха, я знаю, что вы ощущаете угрозу. Но страх, вызванный тем, что вашим словам не поверят, выглядит точно так же, как страх перед возможностью быть схваченным на месте преступления. Понимание этого различия имеет большое значение для работы полицейских. Если подозреваемый выглядит испуганным, это вовсе не указывает на то, что он действительно совершил преступление. Может быть, да, а может быть, нет. Подобную ошибку совершил Отелло. Он решил, что страх на лице его жены Дездемоны — это страх женщины, уличенной в супружеской неверности. Но это был страх жены перед ревнивым мужем, только что убившим человека, которого он необоснованно счел ее любовником. Она просто не могла не бояться Отелло.

Эмоции подают сигнал — это одна из их особенностей в отличие от мыслей и идей. Но бывают и исключения.

Смущение — эмоция, которая, по-видимому, не имеет универсального сигнала. Некоторые люди, но не все, краснеют. Люди с очень смуглой кожей тоже краснеют, но вы этого не видите. А значит, вы не получаете сигнала.* Чувство вины и стыд — это тоже

---

* Дачер Келтнер, мой бывший сотрудник, а ныне профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли, утверждает, что смущение имеет сигнал, но он проявляется только со временем в виде последовательности действий. Сигналы, подаваемые лицом, такие как сигналы

очень важные, но разные эмоции. Чувство вины имеет отношение к совершенному действию; стыд имеет отношение к тому, что представляете собой вы. Сами по себе эти эмоции не имеют собственных сигналов, подаваемых лицом, они проявляются на лице, во многом подобно печали. Возможно, у них нет сигнала потому, что вы не хотите, чтобы люди узнали о вашем чувстве вины или испытываемом вами стыде. Однако большинство эмоций имеют свои сигналы, и это является одной из их отличительных особенностей.

Вторая особенность состоит в том, что эмоции могут приводиться в действие автоматически в течение менее чем четверти секунды — очень быстро — совершенно незаметно для сознания. При этом оценка того, что так быстро приводит в действие эмоцию, может быть очень сложной. Когда вы ведете машину и перед вами внезапно возникает движущаяся вам навстречу другая машина, то в доли секунды вы не только осознаете опасность, но и оцениваете, как быстро движется эта машина, и снижаете скорость и поворачиваете руль, причем делаете это совершенно бессознательно.

Мы выработали механизмы, позволяющие иметь дело с внезапными угрозами, хотя мы живем в мире, в котором угрозы не всегда оказываются такими внезапными. Следовательно, мы можем проявлять гипертрофированную реакцию, потому что большую часть времени нам не приходится избегать угрожающих нашей жизни столкновений, но зато мы имеем механизм, который может (постучите по дереву) реагировать с такой скоростью. Таким образом, автоматическая оценка — это вторая характеристика эмоции. Первой является наличие сигнала.

ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРИГГЕРАХ

Пол Экман

Важно понять, что события не приводят в действие эмоции в буквальном смысле. Я использую термин «триггер» для кратко-

гнева, страха, отвращения, удовольствия, удивления и печали, не требуют последовательности выражений. Они представляют собой то, что я называю сигналами-фотоснимками, которые могут передаваться одномоментно, а не в виде последовательности действий.

го описания того, что действительно происходит, желая показать, что именно оценка человеком события, а не событие как таковое приводит в действие эмоцию. Я полагаю, что существуют какие-то врожденные триггеры, которые порождают эмоциональную реакцию с минимальными когнитивными оценками, как, например, внезапное пропадание действия силы тяжести, которое вызывает страх. Человек ощущает себя падающим до проведения какой-либо оценки, а возможно, и без нее. Но большинство событий, вызывающих эмоциональные реакции, оцениваются когнитивно, как, например, угрожающие или отталкивающие события, хотя оценка, как правило, делается автоматически и настолько быстро, что человек обычно не осознает, что он ее делает.[2]

Экман: Третья определяющая характеристика является наиболее спорной и заключается в том, что обычно мы не осознаем свои эмоции. Сознание не играет в эмоциях какой-то заметной роли. Это достойно сожаления. Мы должны прикладывать много усилий для осознания того факта, что мы начинаем испытывать эмоцию. Чаще всего мы узнаем, что испытываем какую-то эмоцию, когда на это нам указывает другой человек.

Позвольте мне привести пример. Представьте, что вы читаете книгу и время от времени переворачиваете ее страницы. Но затем вы замечаете, что, хотя вы и переворачиваете страницы книги, вы думаете о фильме, увиденном вами вчера вечером. Следовательно, все это происходило не без участия вашего сознания. Вы думали о фильме. Но никакая часть вас самих не осознавала того, что вы делали руками. Но зачем же переворачивать страницы книги, если вы ее не читаете?[3] То же самое происходит и с нашими эмоциями. Мы находимся в сознательном состоянии, но никакая часть нас самих *не наблюдает* за тем, что мы делаем, — Алан Уоллес называет это проявлением метавнимательности.

Идея о том, что какая-та часть нашего Я может отслеживать то, что мы переживаем, очень важна. Но обычно ничего подобного не происходит с нашими эмоциями. Именно сама природа эмоций предусматривает отстранение нашего сознания. Если мы собираемся стать уравновешенными людьми, мы должны много работать, чтобы дать себе то, чего нам не захотела дать природа, то есть обеспечить участие сознания в проявлении наших эмоций.

Я утверждаю, что этого не хотела сама природа, потому что если бы мы сознательно размышляли о том, пугаться нам или нет, то в каких-то ситуациях мы не смогли бы выжить. Однако по-видимому, система наших эмоций не отдает особого предпочтения страху, так как мы можем мгновенно, безо всяких размышлений, впасть в гнев точно так же, как мы можем мгновенно испытать страх. Поэтому я считаю, что в этом состоит третья отличительная особенность эмоций: первоначально мы не осознаем той эмоции, которую мы испытываем.

Другой характеристикой является то, что эмоции присущи не только людям. Некоторые живые существа также имеют эмоции. Если и есть что-то присущее только человеку, так это, вероятно, не эмоции. Я полагал, что единственной эмоцией, характерной только для людей, является презрение, но оказалось, что если молодой шимпанзе делает угрожающее движение в направлении взрослого самца, то взрослый самец выражает свое презрительное отношение к нему.[4]

Еще одна особенность эмоций состоит в том, что эмоция может длиться в течение всего нескольких секунд. Иногда эмоция длится несколько минут или даже целый час, но она никогда не сохраняется в течение всего дня. Если же она сохраняется так долго, то это уже настроение, а не эмоция. Эмоции возникают и исчезают.

Люди различаются тем, как быстро они восстанавливаются после пережитого эмоционального эпизода. Мэттью Райкард, как вы уже знаете, проходит сейчас обследование в четырех лабораториях: Ричарда Дэвидсона в Висконсине (это обследование провожу я вместе с Бобом Левенсоном); Стива Косслина в Гарварде; Джонатана Коэна в Принстоне и Тани Зингер в Маастрихте. Мэттью очень быстро восстанавливается после эмоционального возбуждения. Это неудивительно, ведь он столько лет занимался медитацией. Но есть люди, которые никогда не медитировали, но они также могут быстро восстанавливаться, и нам необходимо больше узнать о том, на чем основана эта их способность.

Вкратце можно сказать, что характеристиками эмоции являются: наличие сигнала; очень быстрая автоматическая оценка происходящего, дающая импульс к эмоциональному возбуждению; необходимость вырабатывать специальный навык для того, чтобы сознательно вовлекаться в процесс возникновения эмоций, и наличие эмоций не только у человека.

Еще одна характеристика заключается в том, что эмоции имеют набор соответствующих ощущений. Но об этих ощущениях мы знаем далеко не всегда. Я придумал несколько упражнений для выработки осознанной осведомленности о том, что вы начинаете испытывать или уже испытываете эмоцию. Они должны использоваться не вместо медитации, а в дополнение к ней. Одно из этих упражнений направлено на повышение чувствительности к ощущениям в вашем теле, чтобы эти ощущения звенели подобно маленькому колокольчику и сообщали вам, что вы «начинаете выходить из себя». Наиболее заметные различия в ощущениях отмечаются при страхе и при гневе. У разгневанного человека кровь приливает к рукам, подготавливая его к нанесению ударов. У испуганного человека кровь приливает к крупным мышцам ног.[5]

Далай-лама: Подготавливая его к спасению бегством.

Экман: Совершенно верно. Это не значит, что вы обязательно побежите или обязательно станете наносить удары. Но эволюция подготовила вас к тому, чтобы вы могли действовать именно таким образом. И вы можете научиться ощущать различие между ощущениями вашего тела, когда вы испытываете страх и когда вы испытываете гнев.

Далай-лама: Но вы можете кого-нибудь ударить.

Экман (смеется): Вы могли бы кого-нибудь ударить вместо того, чтобы спасаться бегством. Разумеется. Но вероятнее всего, что вы попытаетесь убежать. Причина сохранения в нас этих различий состоит в том, что люди, которые убегали, чаще оставались в живых.

Далай-лама (через переводчика): Отсюда следует, что это действительно является частью механизма, обеспечивающего наше выживание.

Экман: Да. Я полагаю, мне следует добавить еще одну характеристику: эмоции могут ввергнуть нас в беду и заставить нас совершать поступки, о которых мы будем впоследствии жалеть. В английском языке есть выражение «потерять голову»: «Почему ты это сделал?» — «Я просто потерял голову». Это выражение означает, что в конкретной ситуации человек действовал независимо от своего разума и сознания. Пожалуйста, примите мои изви-

нения, потому что я «потерял голову». Все, что мы можем делать в таких ситуациях, это возвращать людям их головы обратно.

Далай-лама (через переводчика): А вы можете привести пример конструктивного, позитивного гнева?

Экман: Гнев, который останавливает вмешательство, но выражается таким образом, что помогает человеку, создающему для вас препятствия, добиваться своей цели без применения к вам мер физического воздействия. Он очень позитивен. Все эти эмоции могут быть вредными или полезными — и теми и другими. И вопрос, в частности, заключается в том, как наладить мониторинг, обеспечивающий понимание того, что вы приходите в эмоциональное состояние, с тем чтобы вы могли выбирать, как проявлять эту эмоцию.

Это напоминает мне о том, как я впервые встретил в буддистских сочинениях (на английском языке) идею об осознании искры до того, как возникает пламя. В 1957 году, когда я учился на психотерапевта, мой наставник сказал мне: «Если вы сможете увеличить промежуток времени между импульсом и действием, то вы поможете своему пациенту». А затем он добавил: «Но это будет очень трудно сделать!» Это относится к той области, где необходимо использовать сознание, чтобы выбирать между переходом в эмоциональное возбуждение и сохранением спокойствия, — и, если мы собираемся переходить в эмоциональное состояние, то нам нужно знать, как можно сделать это в конструктивной манере. Я уверен — хотя это просто мое убеждение, а не научный факт, — что мы эволюционировали таким образом, чтобы нам было очень трудно осознавать это и расширять временной промежуток для того, чтобы в нем могло произойти осознание происходящего.

Далай-лама: Промежуток между импульсом и действием?

Экман: Да. Или, пользуясь другой терминологией, между искрой и пламенем.

Далай-лама (через переводчика): В нашей психике эмоции по своей природе являются недолговечными? Они не длятся очень долго?

Экман: Обычно да. Но вы можете сердиться целый час. Однако когда вы действительно смотрите на то, как ведут себя люди, вы обнаруживаете, что их эмоции быстро появляются и исчезают.

Вы приходите в разгневанное состояние и кричите, ругаетесь или делаете что-то еще. Но затем это проходит. Тогда вы можете подумать об этом снова. «О боже, что я наделал!» — и испытать гнев еще раз. Когда вы говорите: «Я был разгневан весь день», то в действительности это может означать, что вы пережили несколько вспышек гнева.

Далай-лама (через переводчика): В буддистской психологии мы делаем различие между чувственным уровнем сознательного опыта и тем, что называется ментальным уровнем — уровнем размышлений, эмоций и т. д. Эмоции, подобные страху, являются более быстрыми и спонтанными независимо от того, действуют ли они на чувственном уровне или же на ментальном уровне, где проявляется роль сознания.

Например, широко признается, что тактильное ощущение является основой для получения других ощущений. Но даже при этом оно обычно считается присутствующим на чувственном уровне, безо всяких мыслей, без участия сознания или, как вы определяете это, — без осознания его индивидом.

Экман: Столкновение на дороге, которого чудом удалось избежать, может служить отличным примером. Весь эпизод заканчивается, если вам удалось выжить, прежде чем вы осознаете, что вы сделали. Но вы продолжаете ощущать этот эпизод своим телом, потому что требуется около пятнадцати секунд для того, чтобы ваше артериальное давление и частота сердечных сокращений вернулись к норме. Вы понимаете, что произошло, вы испытываете страх, хотя опасность уже миновала.

Для сравнения рассмотрим ситуацию, когда вам сделали биопсию для выяснения наличия у вас онкологического заболевания и вы долгих три дня ждете, пока вам сообщат результаты анализа. Нельзя сказать, что все три дня вы находитесь в непрерывном страхе, но страх к вам регулярно возвращается. И тогда вы осознаете свой страх — ту же самую эмоцию, — и в эти моменты страх можно наблюдать по появлению на лице того же самого выражения, — но здесь присутствует и ваше *сознание*.

В приведенном примере со страхом именно *мысль* об онкологическом заболевании регулярно приходит вам в голову. Тот факт, что ваш страх активирует именно мысль, а не событие или действие, облегчает работу сознания. Напротив, когда вы вступаете

в спор с женой, то она находится перед вами и ваш страх сохраняется, так что сознание здесь может быть вовсе ни при чем.

Далай-лама (через переводчика): Случай человека, ожидающего результатов биопсии, — это случай человека, вспоминающего страх, пережитый им в кабинете для взятия проб, или это воспоминание о том страхе, который вызывает другой приступ страха?

Экман: Человек, о котором идет речь, — это я сам. (Смеется.) Франсиско Варела оценил бы такое использование информации от первого лица.*

Это была мысль о том, что моя жизнь может прерваться, что мне придется вытерпеть мучительные боли. Я думал о возможных последствиях и о своем бессилии что-либо изменить, и от этого мне становилось еще тяжелее.

Я уже отмечал, что сознание обычно никак не проявляется во время действия эмоций, но сейчас я говорю об исключении, при котором воспоминание о пугающем возможном событии приводит в действие эмоцию. Я имею в виду регулярно повторяющуюся мысль, а не непрерывный процесс размышления. Для сравнения, если вы ведете острый спор, то процесс размышлений является непрерывным, но вы можете совершенно не осознавать тот факт, что вы ведете себя безрассудно. Вы можете даже не осознавать, что повышаете голос на своего оппонента. (Для иллюстрации повышает голос.) Например, он может сказать: «Перестаньте кричать на меня!», а вы с удивлением спросите его: «Разве я кричу на вас?»

Джинпа (после длительного обсуждения на тибетском языке): Вы привели наглядный пример. Его Святейшество считает, что мы должны использовать такие примеры на курсах по повышению культуры ведения дискуссий.

---

* Варела, биолог и невролог, начавший изучать тибетский буддизм в 1974 году, подчеркивал важность изучения непосредственного опыта человека при исследовании сознания и важность информации об эмоциональном опыте, которую могли бы предоставлять специально обученные искусству медитации. Варела принимал активное участие в организации встречи между Далай-ламой и западными учеными в ходе конференции 1987 года, в создании Института разума и жизни и в работе последующих конференций. Он умер в 2001 году.

Препятствия получению конструктивного эмоционального опыта

Экман: Мое определение эмоции предполагает наличие двух препятствий получению конструктивного эмоционального опыта.

Во-первых, то, что приводит в действие эмоцию, обычно скрыто от нас, то есть мы не знаем, чем было вызвано проявление эмоции. Оценка, приводящая в действие эмоцию, может быть очень сложной, но часто она включает в себя очень быстрые психические процессы, происходящие таким образом, что сознание не может оказывать на них никакого влияния. Мы не выбираем заранее, когда мы будем испытывать эмоцию, если только мы не ищем для себя развлечения. Когда мы берем напрокат видео, мы сами решаем, какие эмоции мы хотим испытать, но большую часть времени испытываемые нами эмоции и моменты возникновения этих эмоций никак не зависят от нашего выбора. Эмоция возникает в нас, и мы переживаем ее соответствующим образом; мы оказываемся охваченными этой эмоцией. В своих сочинениях вы высказали очень похожую точку зрения в терминах того, что приводит в действие эмоции.

Во-вторых, препятствием служит временной промежуток между искрой, или импульсом к возникновению эмоции, и пламенем, то есть фактическим эмоциональным поведением. Большинство людей, если только они не занимаются медитацией регулярно, не знают о том, что происходит в этом временном промежутке; они не осознают, что импульс, или искра, появились до того, как они стали вести себя под влиянием эмоции, или, другими словами, до того, как вспыхнуло пламя. Они не в состоянии сказать себе: «Я не поддамся этой эмоции» или «Способ переживания этой эмоции заключается в проявлении сочувствия к другому человеку». Они не в состоянии осознать импульс до того, как произойдет действие. Природа не предоставила нам такого инструмента как основополагающего элемента наших эмоций.

Сюда следует добавить и третье препятствие. Это препятствие конструктивному переживанию эмоции обусловлено индивидуальными различиями людей в том, как каждый из них переживает одну и ту же эмоцию. Но позвольте мне сначала рассказать об исследовании моего коллеги, который предположил существование генетических различий в том, как люди переживают эмоции,

и о моем собственном недавнем исследовании индивидуальных различий эмоциональных профилей.

Исследование было выполнено около сорока лет назад Дэниелом Фридманом.[6] Он наблюдал, как ведут себя в первый час своей жизни младенцы, родителями которых были индейцы навахо, японцы и американцы европейского происхождения. Он на короткое время сжимал младенцу ноздри и закрывал рот, чтобы тот не мог дышать. Это стандартная проверка, которая всегда делается при рождении, потому что вы должны уделять особое внимание младенцам, которые не сопротивляются такой процедуре. Ведь они могут задохнуться, если одеяло случайно перекроет им поступление необходимого количества воздуха. Фридман выполнял эту процедуру в первый час жизни младенцев, чтобы они не имели возможности чему-то научиться. Возможно, они учились чему-то еще в утробе матери, но не непосредственно от окружавших их людей.

Дети навахо проявляли наименее заметную реакцию; они не предпринимали активных действий. Японские дети прикладывали больше усилий для того, чтобы освободиться. Но еще активнее вели себя дети белых американцев. Мое мнение о человеческих существах заключается в том, что, хотя все мы одинаковые, мы все одновременно очень разные. Мы различаемся и тем, что мы наследуем, и тем, чему мы учимся. В этом, разумеется, заключается одно из главных положений теории Дарвина — для того, чтобы происходил естественный отбор, мы должны иметь собственные отличия. В зависимости от особенностей ситуации то или иное отличие окажется наиболее полезным для выживания в данных условиях.

В области изучения эмоций я стал известен благодаря моей работе, предоставившей доказательства универсальности выражений эмоций на лице. Однако в последние десять лет я занимался исследованием и того, как люди различаются по тому, как они испытывают одни и те же эмоции — не только с точки зрения знания, но и с точки зрения чувствительности к триггеру — и как они проявляют свои реакции.

Далай-лама (через переводчика): Эти различия между детьми навахо, японцев и белых американцев, по-видимому, являются генетическими, так как они заметны уже в первый час после рождения.

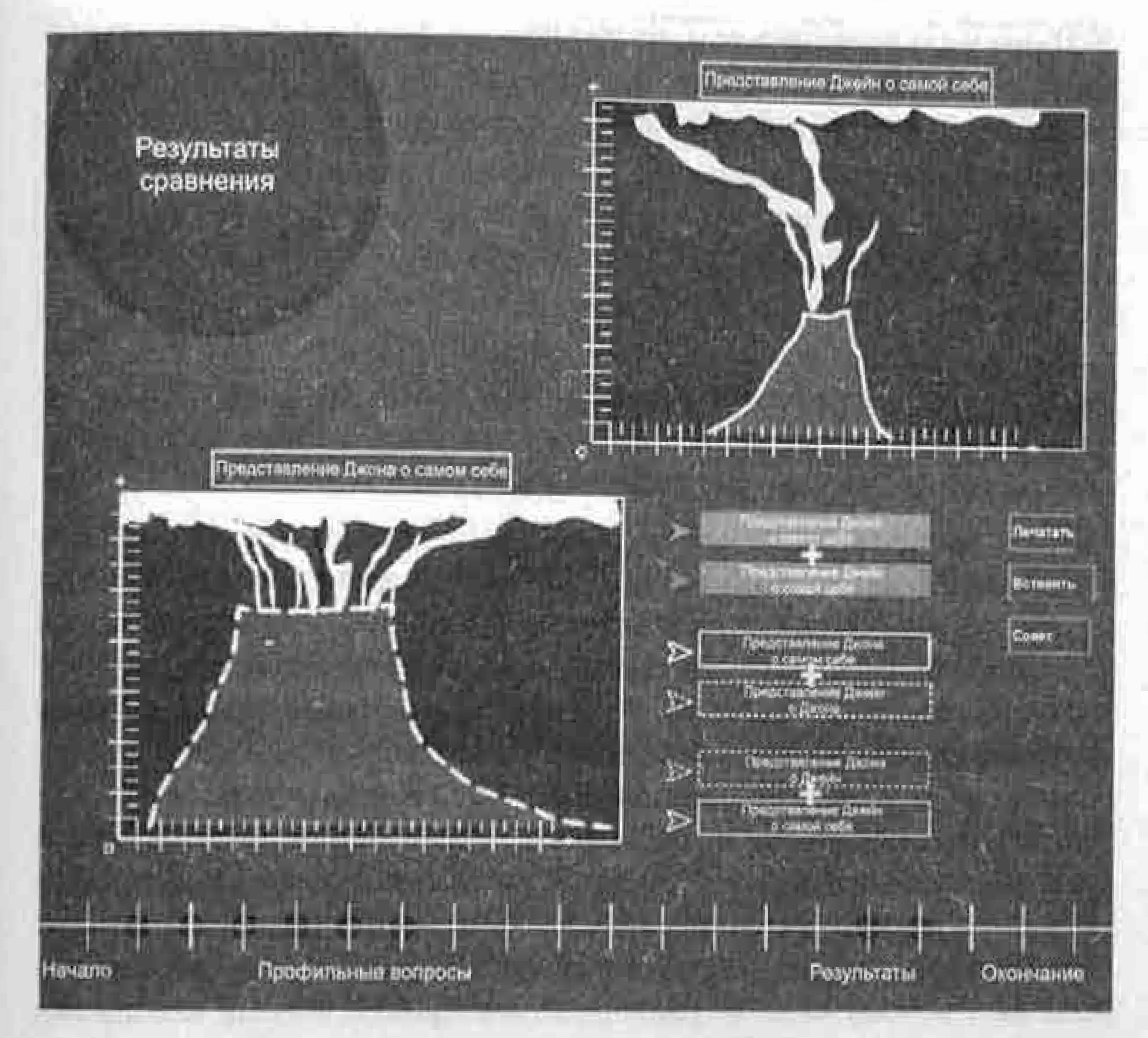
Экман: Совершенно верно. Этот эксперимент практически никогда и никем не упоминался вплоть до последнего десятилетия, потому что он поддерживал непопулярную в то время идею о важности роли генов в нашем поведении. Наука, как и другие стороны нашей жизни, также подвержена влиянию моды.

Давайте рассмотрим следующую ситуацию. Представьте, что вы пришли на почту и встали в очередь к окошку, где продают марки. Стоимость отправки письма недавно была увеличена с 39 до 41 цента. У вас есть несколько марок по 39 центов, и вы хотите купить марки номиналом в 2 цента. Очередь очень длинная. Вдруг незнакомый вам человек начинает расталкивать стоящих в очереди людей и протискивается к окошку прямо перед вами. Вы потратили на стояние в очереди много времени, а этот человек нахально пролез без очереди. Мы называем это поведение — «вклинился». Это очень удачное слово, потому что оно звучит так, как будто кто-то оказал на нас физическое воздействие и причинил вам вред. Люди могут реагировать на это событие по-разному. Это будет эмоциональная реакция. Предположим, что этот поступок никому не понравился и вызвал у всех раздражение.

А теперь давайте обратимся к рисунку.

Он взят из отчета о моем исследовании *эмоциональных профилей*. У человека слева гнев проявляется очень быстро по сравнению с человеком справа, у которого эмоциональное возбуждение происходит постепенно. Человек слева испытывает очень сильный гнев — более сильный, чем человек справа. Гнев человека справа длится недолго и быстро исчезает. Гнев человека слева длится дольше и утихает медленнее. Оба этих человека испытывают гнев, но профили, показывающие, как у них возникает и пропадает эта эмоция, выглядят совершенно по-разному.

Наше исследование предполагает, что интенсивность вашего эмоционального профиля — отображаемая высотой вулкана — будет выглядеть примерно одинаковой для гнева, страха и душевного страдания. Мы также установили, что люди знают о силе своих эмоциональных реакций, но нам пока что неизвестно, понимают ли они другие аспекты своих профилей. Я подозреваю, что большинство людей по крайней мере осознают то, насколько быстро они впадают в гнев. Я подозреваю также, что люди, живущие вместе с конкретным человеком, также знают, насколько быстро он начинает испытывать гнев и какова обычно бывает его интенсивность.



Эмоциональные профили, показывающие различия в скорости нарастания и скорости пропадания гнева. © 2006 Paul Ekman

Я полагаю, что человеку, быстро впадающему в гнев, труднее осознать возникновение импульса, предшествующего действию, и, возможно, труднее даже осознать, что он действует под влиянием этой эмоции. Это третье препятствие конструктивному переживанию эмоции: оно связано с наличием эмоционального профиля с быстрым возникновением эмоции и высоким уровнем ее интенсивности (левый профиль на рисунке). Такие люди особенно нуждаются в улучшении способности к осознанию и развитию метавнимания, но это дается им нелегко. Человек, эмоциональный профиль которого показан справа, нуждается в таком улучшении в меньшей степени, и достичь необходимого улучшения ему бывает намного легче.

Мы не знаем, почему формируются такие эмоциональные профили, но, скорее всего, они появляются в результате совместного влияния получаемого опыта и генетических факторов.

Наша цель состоит в том, чтобы помочь людям с эмоциональными профилями, подобными показанным на рисунке слева, стать боле похожими на людей, эмоциональные профили которых показаны справа.

Далай-лама (через переводчика): Если гнев человека нарастает медленнее, то он может медленнее спадать. Предполагает ли это наличие различий в настроении, то есть что разгневанное состояние у такого человека будет длиться дольше? Считается, что вспыльчивые люди легко впадают в сильный гнев, но быстро отходят и что следует остерегаться тех, чей гнев набирает силу медленно, потому что они могут держать камень за пазухой. (Все смеются.)

Экман: Согласно моей теории, эти характеристики независимы друг от друга. Вы можете медленно приходить в эмоциональное состояние, но испытывать очень интенсивную эмоцию, которая будет быстро и полностью пропадать. Возможны самые разные комбинации скорости возникновения, интенсивности, продолжительности и времени успокоения. Во всем этом проявляется отличие одного человека от остальных. Жить рядом с теми людьми (указывает на левую часть рисунка), которые быстро эмоционально возбуждаются и испытывают сильные эмоции, очень трудно. Они в чем-то похожи на служебных собак. Они будут хорошо охранять вас, потому что они реагируют быстро! Но с ними невозможно вести переговоры. (Все смеются.)

ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОФИЛЯХ

Пол Экман

Впервые я заявил о существовании таких профилей двадцать пять лет назад на конференции в Институте психического здоровья, организованной Ричардом Дэвидсоном, но лишь в 1992 году приступил к всестороннему изучению этой темы. Я разработал специальный опросник для составления самоотчетов, в которых люди описывали свои эмоциональные профили, и обнаружил, что ответы людей на вопрос о том, с какой интенсивностью они испытывают конкретные эмоции, позволяли предсказывать и силу сокращения мышц лица, и изменения автономной активности, когда

эти люди две недели спустя смотрели короткие фильмы, вызывающие сильные эмоциональные реакции.

Основываясь на результатах этого исследования, я разработал интерактивный онлайновый метод, позволяющий людям оценивать не только силу эмоциональных реакций, но также их скорость, длительность и время затухания. Метод составления эмоционального профиля предусматривает оценку человеком себя самого и своего близкого партнера и позволяет увидеть различие между ними и понять, в какой степени люди могут одинаково воспринимать эмоциональные профили друг друга.[7]

Экман: В определенном смысле эту роль может исполнять каждый, но в наше время нам не требуется много служебных собак. Проблема, которую я хочу поднять, заключается в том, как мы трансформируем профиль служебной собаки. Какие упражнения мы можем для этого использовать? Нельзя сказать, что люди не знают, какие эмоции они испытывают. Они это знают. Также нельзя сказать, что они не хотят это изменить. Люди с таким эмоциональным профилем вступают в многочисленные ненужные конфликты с другими людьми и прекрасно это понимают. Вопрос заключается в следующем: действительно ли люди, которые учатся вырабатывать метаосознание, уже имеют профиль, характеризующийся медленным возникновением и умеренной интенсивностью эмоции (профиль, показанный в правой части рисунка), и не по этой ли причине он кажется им таким привлекательным? Что мы можем сделать для людей, у которых эмоция возникает быстро и отличается высокой интенсивностью (профиль в левой части рисунка)?

Далай-лама (через переводчика): Известно немало историй о соперничавших между собой ученых, которые на протяжении всей жизни имели зуб друг на друга. Когда один ученый защищал свою позицию в споре, его оппонент рассматривал это как угрозу нападения. (Джинпа и Далай-лама смеются.)

Экман: Такое происходит слишком часто.

Джинпа: Типичная ситуация в научных кругах.

Экман: В действительности люди получают от этого удовольствие. Удовольствие не от того, что их атакуют, а от возможности контратаковать самим. Это может стать чем-то вроде вредной при-

вычки; они ищут любую возможность, чтобы обменяться оскорблениями.

Далай-лама (через переводчика): В определенном смысле это становится своего рода вредной привычкой для заядлых спорщиков, привыкших участвовать в любых дебатах. Изначально их модель поведения заключается в том, чтобы опровергнуть любое утверждение оппонента. (Все смеются.) Вы *должны* попытаться это сделать. Существует даже поговорка о том, что искусством полемики овладел тот, кто может превратить отрицательные утверждения оппонента в положительные, а положительные — в отрицательные.

Главная цель дебатов состоит в том, чтобы попытаться уточнить позиции. Когда обе стороны дают точные ответы, они начинают хорошо понимать друг друга. Тогда назначение дебатов оказывается выполненным. Когда защищающийся не может дать точных ответов, его оппонент выкладывает аргументы, указывающие на возможные пути выхода из тупика, чтобы тот мог дать ему точный ответ. Цель этого заключается не в победе в споре. Цель заключается в уточнении истины.

Экман: Совместном уточнении.

Далай-лама: Конечно, совместном.

Экман: А кто оказывается победителем? Или победителей здесь нет?

Далай-лама: Достигается общая победа. Удовлетворены обе стороны. Обе они получили свои выгоды. Главная цель состоит в том, чтобы научить монахов или студентов тому, как правильно вести спор. Если студент способен опровергнуть то, что должно быть на самом деле, то тогда про него говорят: «О, он достаточно подготовлен для того, чтобы понять это».

О СПОРАХ В БУДДИЗМЕ

Геше Доржи Дамдул

Спорам в буддизме посвящено пять основных трактатов: по эпистемологии; по изучению шести высших ступеней великодушия,

нравственного поведения, терпения, воодушевленной стойкости, концентрации и мудрости; по умению видеть средний путь, то есть избегать крайностей; по метафизике и по *vinaya* (этике). Споры, осуществляемые с использованием логики, могут быть исчерпывающими, точными и имеющими решающее значение. Монахи-ученики в крупных тибетских монастырях ежедневно проводят в спорах по пять — семь часов, как утром, так и вечером.

Как успокаивать требовательных людей

Экман: Еще одно исследование, выполненное мною вместе с Мэттью Райкардом, также имеет отношение к нашей дискуссии. Мэттью появлялся в нашей лаборатории три раза с интервалами примерно в два года. Во время одной сессии мы попросили его принять участие в беседе с двумя разными людьми о реинкарнации, концепция которой не принимается большинством западных интеллектуалов и ученых. Один из выбранных мною людей был по характеру самым добрым из всех известных мне ученых — с ним было очень интересно беседовать, обсуждать самые новаторские идеи. У него не было и намека на ту характеристику, о которой вы говорили: он не получает никакого удовольствия от споров, а тем более от оскорбления оппонента. В то время как он беседовал с Мэттью, мы измеряли физиологические реакции их организмов: артериальное давление, частоту сердечных сокращений, температуру кожи и наблюдали их выражения лица. Разговор протекал живои был им интересен. Они оба были недовольны мной, когда я сказал им: «Вам пора остановиться». Они хотели продолжать беседу. Они часто улыбались друг другу, и их физиологические параметры указывали на отсутствие возбуждения центральной нервной системы.

Затем я велел Мэттью побеседовать с очень требовательным человеком, это был самый требовательный из преподавателей, которого я мог найти в Беркли. Он был настолько требовательным, что по мере приближения времени назначенной встречи ставил передо мной как перед ученым все новые и новые условия. Наконец я решил, что его участие в эксперименте совершенно невозможно.

Тогда я подыскал ему замену: это тоже был требовательный человек, но более склонный к сотрудничеству. Он беседовал с Мэттью,

но обмена улыбками между ними не происходило. С физиологической точки зрения Мэттью оставался очень спокойным, но у его собеседника наблюдались высокая частота сердечных сокращений и высокое артериальное давление. Через пятнадцать минут эти два параметра вернулись в норму и он начал улыбаться, а на прощание сказал: «В нем что-то есть — я не мог воевать с ним».

О ВЗАИМОДЕЙСТВИЯХ ОДИН НА ОДИН

Роберт Левенсон

В наших исследованиях диадических взаимодействий людей, состоящих в близких отношениях, мы обнаружили, что обсуждение областей разногласий обеспечивает отличные условия для изучения того, как люди выражают и регулируют свои эмоции. Ведь именно благодаря тому, что люди являются социальными существами, они имеют эту глубокую потребность в том, чтобы не позволять своим эмоциям «приходить в неистовство», и в том, чтобы приводить эмоции в соответствии с требованиями ситуации и обеспечения комфортного существования окружающих.

Мы обнаружили, что супружеские пары, способные поддерживать психологическое спокойствие при обсуждении проблем в своих взаимоотношениях, с большей вероятностью были довольны своим браком и дольше продолжали совместную жизнь. Часто в семейных парах один из супругов принимает на себя роль «термостата», отслеживающего температуру взаимодействий и выполняющего в случае необходимости корректирующие действия. Эти корректировки могут принимать форму помощи супругу или супруге в регулировании своих эмоций (обычно именно женщина берет на себя роль термостата в отношениях представителей разных полов) и оставаться в зоне эмоционального комфорта там, где проблемы могут обсуждаться продуктивно без чрезмерной горячности (интенсивности) или холодности (отстраненности).

В этих взаимодействиях Мэттью играл роль термостата. Даже имея дело с очень враждебно настроенным и требовательным партнером, он оказывал на него успокаивающее воздействие, что позволяло продолжать дискуссию в конструктивном ключе.

(Роберт Левенсон является профессором психологии в Калифорнийском университете (Беркли) и директором Института исследований личности и общества.)

Экман: Что вы скажете по этому поводу? Может ли оказаться, что когда вы встречаете человека с хорошо развитой эмоциональной уравновешенностью, — а у Мэттью с эмоциональной уравновешенностью все в порядке, — вы чувствуете в нем много человеческой доброты? Вы понимаете, что встретились с человеком, не похожим на всех тех, с кем вы встречались прежде, и что этот человек оказывает на вас успокаивающее влияние. Как вы можете это объяснить?

Далай-лама (через переводчика): Одно из возможных, но далеко не полных объяснений заключается в том, что здесь используется расхожее клише. В буддистской традиции также существует понимание — фактически речь идет о качестве, приписываемом самому Будде, — того, что без использования оружия или инструментов власти, одной лишь силой любви и доброты он был способен подчинять себе своих врагов. Любовь и доброта, а также сострадание обладают естественной способностью обезоруживать и смягчать людей. Кое-что зависит также от фактического содержания беседы и от ее темы.

В начале 1970-х годов в Британии жил джентльмен по имени Феликс Грин. Он был одним из немногих представителей западной цивилизации, сумевших посетить Тибет и Китай, причем Китай даже несколько раз.

Джинпа: Грин отснял много фильмов о Тибете. Он был другом Чжоу Эньлая — тогдашнего премьер-министра Китая. Он был убежден, что жизнь в Тибете при коммунистах была замечательной, что тибетцы были счастливы и что все было прекрасно. Он захотел приехать к Его Святейшеству и показать ему свои фильмы. Прежде чем встретиться с Его Святейшеством, он был принят представителями тибетского правительства. Они предупредили Его Святейшество о том, что этот человек разделял взгляды коммунистов на тибетский вопрос, обладал ограниченными знаниями и владел лишь односторонней информацией о ситуации в Тибете. «Будьте осторожны. Он очень опасен», — без устали повторяли они. Его Святейшество встречался с ним в течение трех дней. Они беседовали и смотрели отснятые пленки, и к моменту расставания Грин стал совершенно другим человеком!

Его Святейшество объяснил эту метаморфозу действием силы правды. Грин имел укоренившиеся предубеждения, собственное

восприятие ситуации, но когда он узнал фактическое положение дел, то это знание его изменило.

Далай-лама: Итак, правда также, по-видимому, имеет большое значение.

Экман: Если бы я должен был применить это знание к описанной мной ситуации, то я сказал бы, что при первом взаимодействии Мэттью с добрым собеседником этот человек не изменил состояние его психики, но у них было немного времени для беседы.

Другим показателем, различия людей, является их способность к изменению убеждений. Есть фанатичные, одержимые люди, которые всеми силам противодействуют измене-ниям.

Далай-лама: Это так.

Экман: Сейчас я прочту отрывок из вашей книги «Вселенная в одном атоме»: «Ключевой особенностью этих психических состояний является вызываемые ими расстройство и потеря самоконтроля. Когда они возникают, мы начинаем утрачивать способность действовать в соответствии с нашими устремлениями и становимся заложниками нашего нарушенного образа мыслей. С учетом того, что эти огорчения глубоко уходят корнями в наши эгоцентричные связи с другими людьми и с миром в целом, когда они возникают, наш взгляд на мир становится более узким».[8]

Осознанность

Далай-лама (через переводчика): Чем выше вырабатываемая вами способность проявлять внимание, тем лучше вы сможете наблюдать и понимать это свойство.

Экман: Да.

Далай-лама (через переводчика): В практике буддистской медитации основным методом выработки такого понимания является развитие осознанности. Вторым методом, который считается более подходящим для развития способности к такому мониторингу, является постоянное применение осведомленности в фактических процессах размышления, просто путем наблюдения за

вашей психикой и за вашими мыслями, когда они возникают, и понимания того, что происходит в настоящем.

Экман: Позвольте мне удостовериться в том, что я правильно понял различие. Один метод имеет дело с нашим знанием. Знание состоит в понимании того, что вы должны фокусироваться на действии, а не на том, кто это действие совершает. Знание будет состоять в том, что если вы вместо *удаления* препятствия попытаетесь наказать человека за создание этого препятствия, то это будет опасно и для вас, и для другого человека. И это все знание. Теперь многие люди не имеют этого знания. Нам гораздо легче научить знанию, чем научить второй практике, которая вырабатывает умение осознавать моментальный опыт.

Далай-лама (через переводчика): Верно. Подобным образом можно учить знанию о пользе сострадания.

Экман: Знанию можно научить. Но усвоить навык наблюдения за осведомленностью — навык нахождения в текущем моменте, навык осознания искры до возникновения пламени — непросто. Вам нужно и то и другое. Вам требуется знание, и вам требуется навык. Знание вы можете получить просто из книги.* Но навык нельзя получить из книги — вы должны практиковаться снова и снова. Это два разных, но взаимосвязанных понятия, и оба они крайне важны для сбалансированной жизни.

Далай-лама (через переводчика): Совершенно верно. В современной буддистской литературе термин «осознанность» используется немного иначе. В тибетской традиции он означает осознанность *того знания*, а не мониторинг осведомленности.

Экман: Только знания?

Далай-лама (через переводчика): На санскрите для этого используется слово *sati*, а в тибетском языке — *drenpa*, что буквально означает «памятование». Осознанность привносит в настоящее осведомленность о тех вещах, которым вы уже научились.

---

* Позднее в ходе нашей дискуссии я понял, что хотя вы можете узнать об этом типе знания из книги, если это знание должно стать настолько укоренившимся, чтобы образовывать ментальную основу для ви́дения мира, то оно требует очень многих часов медитативной практики.

Экман: Но, чтобы действовать таким образом, вы должны иметь способность к самонаблюдению, обладать метасознанием. Вам необходимо знать о настоящем. Какой термин используется для обозначения выработки этого навыка?

Джинпа: Это то, что Алан Уоллес называет метавниманием, или наблюдающей осведомленностью.

О ЗНАЧЕНИИ ОСОЗНАННОСТИ

Алан Уоллес

Хотя осознанность, или памятование (*sati*), зачастую отождествляется с обычным вниманием [что неверно], на самом деле обычное внимание соответствует используемому в языке *пали* термину *manasikara* — «внимание», или «ментальная вовлеченность». Под ним понимаются начальные доли секунды, в течение которых человек обращает внимание на объект прежде, чем он начинает его узнавать, идентифицировать и концептуализировать, но в буддистских трактатах это не рассматривается как полезный психический фактор. *Manasikara* этически нейтральна. С другой стороны, основное значение *sati* — это памятование, отсутствие забывания. Оно включает в себя *ретроспективную* память о прошлом, *перспективное* запоминание того, что надо сделать в будущем, и воспоминание, сосредоточенное на настоящем, — в смысле сохранения неослабного внимания к окружающей действительности. Противоположностью осознанности, или памятованию, является забывание, поэтому памятование, применяемое, к примеру, к дыханию, подразумевает непрерывное, неослабное внимание к процессам вдоха-выдоха. Памятование может использоваться для *поддержания* обычного внимания (*manasikara*), но традиционные буддистские источники никогда *не отождествляли* памятование с таким вниманием.

Когда памятование приравнивается к «обычному вниманию», это легко может привести к неверному представлению о том, что развитие памятования не имеет ничего общего с этикой или с развитием здоровых состояний психики и ослаблением нездоровых. Нет ничего более далекого от истины. Там, где памятование причисляется к здоровым психическим факторам, оно представляется не как обычное внимание, а как психический фактор, который

четко отделяет здоровые психические состояния от нездоровых и здоровое поведение от нездорового. Оно используется для поддержки здоровых состояний и противодействия нездоровым.

Развитие обычного внимания полезно во многих отношениях, и мы наблюдаем рост числа исследований, посвященных его благотворному влиянию на лечение психологических и физиологических расстройств. Но было бы неправильно уравнивать обычное внимание и памятование, и еще более серьезной ошибкой было бы полагать, что все это имеет отношение к *vipassana* (направленная на понимание сущности вещей медитация, разработанная для эмпирического осознания ключевых характеристик реальности; освобождает психику от аффликтивных тенденций). Если бы это было так, то все буддистские учения об этике, *samadhi* (прочное, устойчивое внимание и медитативные практики, предназначенные для развития навыков поддержания внимания) и мудрости оказались бы ненужными. Слишком часто люди, наивно полагающие, что обычное внимание — это все, что есть в медитации, отвергают все остальное в буддизме как «болтовню» и «идолопоклонство». В результате отбрасываются основные идеи учения, а не собственные предубеждения. <...>

Чистое памятование как спокойная, нереактивная осведомленность о медитативной цели индивида играет ключевую роль в практике *shamatha*, которая смягчает остроту таких аффликтивных состояний, как страстное желание, антипатия, уныние, тревога и сомнение. Обычное внимание — это несовершенная практика, но само по себе оно может быть полезным, хотя и в очень ограниченных пределах.

(*Доктор философии Алан Уоллес, давно принявший сан буддистского монаха, является директором и основателем некоммерческого Института изучения сознания (Санта-Барбара) и автором многих книг по буддизму.*)

Экман: Я хочу поднять технический вопрос. Вы каждый день подолгу сидите и концентрируете свое внимание на том, как при дыхании воздух проходит через ваш нос в одном и другом направлении, — почему это должно помочь вам иметь дело с вашими эмоциями в реальном мире?

Я признаю, что так оно и есть на самом деле. В 2006 году я провел семь дней в психиатрической лечебнице, где прошел специальный курс занятий под руководством Джозефа Голдштейна и Шарон Зальцберг. Ежедневно в течение восьми часов я должен был

сидеть и концентрировать свое внимание на дыхании. Это было трудно. Очень трудно. (Далай-лама и Джинпа сочувственно смеются.) Я также занимался медитацией во время прогулок, что не так тяжело, но все равно непросто, и медитацией во время еды.* Каждое из этих медитативных упражнений имеет общую направленность, заключающуюся в том, что вы фокусируете сознание на том, на чем у нас нет потребности фокусировать его в повседневной жизни.

В детском возрасте вы должны были научиться пользоваться вилкой. После того как вы этому научились, вы больше никогда не думаете о том, как подцепить вилкой кусочек пищи и поднести его ко рту. Вы никогда не промахнетесь, и пища обязательно попадет вам в рот. Вы совершенно об этом не думаете! То же самое происходит и при ходьбе. Исключением может быть случай, когда вы идете по булыжной мостовой или внезапно спотыкаетесь и затем начинаете думать о каждом следующем шаге. О дыхании мы не думаем никогда. Что мы делаем во время таких медитативных сеансов, так это вырабатываем навык, который в определенном смысле нам просто не нужен. Очень трудно сфокусировать внимание на дыхании, потому что оно осуществляется автоматически. Такими нас сделала природа, и поэтому концентрация внимания на дыхании для нашего существования не нужна. Но это вспомогательный навык, и если мы научимся это делать, то тогда мы приобретем способность автоматически осуществлять мониторинг наших психических процессов, а это значит, что мы будем создавать новые нейронные связи для мониторинга того, что происходит без участия нашего сознания.

Если вы создаете эти новые связи, которые совершенно не нужны для дыхания, ходьбы и приема пищи, то это позволит вам на-

---

* Голдштейн и Зальцберг — известные преподаватели медитации, возглавляющие Общество инсайт-медитации в Барре, Массачусетс. При дыхательной медитации сознательное внимание направляется на то, как при дыхании воздух проходит через ваши ноздри. При медитации во время прогулок сознательное внимание направляется на то, как вы поднимаете при ходьбе ногу, переносите ее вперед и ставите на землю и т. д., причем эти движения должны выполняться вами очень медленно. В случае медитации при приеме пищи сознательное внимание направляется на то, как вы берете с помощью вилки кусок пищи, как вы поднимаете вилку и подносите ее ко рту, причем все эти движения также повторяются в очень медленном темпе.[9]

блюдать автоматическую природу эмоций. Если вы выработаете в себе умение фокусироваться на своем дыхании в течение все более и более продолжительных периодов времени, то тогда сам этот выработанный вами навык принесет пользу вашим эмоциям, потому что ваши эмоции также возникают автоматически. Я уже высказывал это предположение, но никто не отреагировал на него, так что я не знаю, имеет ли оно значение для людей западной культуры. Я хотел бы узнать, что вы думаете об этой идее. Имеет ли она смысл с точки зрения объяснения того, почему фокусирование внимания на дыхании помогает увеличить временной интервал между импульсом и действием?

О ВНИМАНИИ

Клиффорд Сейрон

Мы еще не знаем, каким образом это качество заботливого внимания к дыханию и другим аспектам физического поведения должно обеспечить большую осведомленность о начинающейся эмоциональной реакции. Но мы знаем, что точный сенсомоторный навык не обязательно распространяется на другие нетренированные действия. Однако одна из главных инструкций по медитации, направленной на развитие осознанности, состоит в том, чтобы вырабатывать осведомленность о намерении, — пытаясь уловить этот момент прежде, чем вы дотронетесь до стакана, сделаете следующий вдох или следующий шаг. Получение осведомленности о намерении учит человека улавливать краткие мгновения опыта по мере того, как они преобразуются в сложное поведение.

Оказывается, что субкомпоненты сложных поведений, включая курс действий, который может привести к деструктивному поведению, состоят из дополнительных последовательностей намерений. Наличие развитого навыка «внимания к вниманию» означает появление большего числа возможностей для того, чтобы разорвать цепочку событий, ведущих к вредным действиям. Подобным образом развитие метакогнитивного осознания (внимания к качеству внимания) во время сеанса медитации вносит значительный вклад в общую способность обнаруживать поток эмоциональных состояний «без подушки». Это порождает тип дружественного знания о себе самом, которое сохраняется во время сильной эмоции

и само по себе может смягчить проявление деструктивных действий. Нейронная основа для такого навыка будет представлена, подобно обучениям всех типов, в виде изменений в схемах связей в мозгу, но какие именно области мозга оказываются задействованными, пока еще неизвестно; не исключено, что они будут разными у разных индивидов.

(*Клиффорд Сейрон работает исследователем в Центре изучения психики и мозга при Калифорнийском университете Дэвис. Занимается изучением влияния на человека трехмесячного обучения медитации.*)

Далай-лама (через переводчика): Идея, лежащая в основе медитации, направленной на развитие осознанности, и использование этой медитации на ежедневной основе, в особенности применительно к тому, что в буддистской терминологии называется повседневной деятельностью — прогулкам, приему пищи и т. п., — заключается в сохранении остроты вашей осознанности с тем, чтобы ваша осознанность всегда была наготове. Именно развитый навык поддержания осознанности получает затем свое применение.

(Переходя на английский.) Когда ваши мысли сосредоточены на каком-то вопросе, это может вызвать возбуждение вашей психики, то есть ее расстройство. В такие моменты следует забыть обо всем и думать только о дыхании: сначала вдох, потом выдох; подсчитывайте число таких циклов — первый вдох-выдох, второй, третий, четвертый, пятый и так до двадцатого. Именно так рекомендуется себя вести. После этого ваши тревожные мысли ослабят свое давление.

Экман: Вы придете в более спокойное состояние.

Далай-лама: Да. Так мы поступаем, когда мы перегружены работой. Отдых и успокоение для психики. Это кратковременный метод — он не приводит к реальному изменению вашей психики. Проблемы здесь по-прежнему остаются. Теперь нужно выработать сострадание, которое действительно имеет отношение к базовым проблемам. Это только временный метод. Смягчение или забывание всего того, что вам не нравится, отклонений или расстройств вашей психики. После этого психика успокаивается.

Экман: Это очень полезно.

Далай-лама: Бирманские и тайские буддисты имеют долгую традицию применения этой практики. Это фактически начало или один метод тренировки осознанности. В течение этого периода сдерживайте себя и концентрируйтесь на дыхании: вдох, выдох, вдох, выдох. Это один из способов повышения осознанности. Вы сами видели буддийских монахов и знаете о буддийских традициях: ходить, ходить целый день.

Экман: Да.

Далай-лама: Осознанность, вырабатываемая во время прогулок. Правая нога, левая нога. Попробуйте это. Или прием пищи. Да? Это тоже осознанность. Эти практические методы изменения вашей осознанности.*

(Через переводчика.) В руководствах по медитации осознанность, сконцентрированная на дыхании, называется одним из самых эффективных противоядий рассеянию мыслей, при котором ваш разум блуждает непонятно где. Считается, что при таком отсутствии концентрации мыслей медитация, основанная на осознанности дыхания, оказывается очень полезной.

Однако мы должны провести различие между медитацией, основанной на осознанности дыхания, и более совершенной медитацией, используемой йогами, с целью манипулирования некоторыми видами энергии. Это две разные вещи. Здесь мы говорим о простой осознанности, сконцентрированной на дыхании. Другая, более сложная разновидность медитации, не сконцентрированной на дыхании, может вызывать психологические эффекты.

---

* Клиффорд Сейрон привлек мое внимание к дискуссии Рут Баер и Джеймса Кармоди о пяти значениях внимательности, которые рассматриваются в научных работах по психологии: «Они включают в себя наблюдение (за внутренними или внешними стимулами, такими как ощущения, эмоции, знания, видимые изображения, звуки и запахи), описание (мысленное обозначение этих стимулов словами), действие с осознанием (внимание к текущим действиям как противоположность автоматическому или рассеянному поведению), отказ от оценки внутреннего опыта (воздержание от оценки ощущений, знаний и эмоций) и отказ от реакции на внутренний опыт (мыслям и чувствам разрешается появляться и исчезать, не привлекая к себе внимания).[10]

ОБ ОСОЗНАННОСТИ

Маргарет Каллен

Осознанность становится все более популярным термином на Западе благодаря влиянию нескольких известных авторов книг и преподавателей медитации, таких как Тих Нхат Хан, Джон Кабат-Дзин и Джек Корнфилд. Тих Нхат Хан, всемирно известный вьетнамский теоретик учения дзен, поэт и борец за мир, определяет осознанность как «чудо, способное в одно мгновение призвать обратно наш рассеянный разум и восстановить его в целостности, благодаря чему мы сможем полноценно проживать каждую минуту нашей жизни».[11] Джон Кабат-Дзин, автор книг и разработчик основанной на использовании осознанности методики снижения стресса, которую во всем мире применяют в таких разных областях, как медицина, образование и бизнес, писал: «Осознанность может рассматриваться как длящаяся от одного момента к другому, не основанная на рассуждениях осведомленность, вырабатываемая благодаря направлению внимания особым образом, то есть на текущий момент с максимально возможной нереактивностью и открытостью сердца».[12] Джек Корнфилд, соучредитель двух медитативных центров, в методиках которых активно используется концепция осознанности, описывал осознанность как «врожденную человеческую способность сознательно направлять все свое внимание туда, где мы есть, на наш фактический опыт, и учиться на нем».[13] Ньянапоника Тера, буддистский монах, преподаватель и ученый, живший в середине прошлого века, написал книгу, в которой назвал осознанность душой буддистской медитации.[14] Все эти определения обращаются к качеству разума или способу существования, который не только осознает настоящее, но и считается здоровым до тех пор, пока он характеризуется «открытостью сердца», «восстанавливает целостность» и разрешает научение.

Традиционно слово *sati* переводилось с языка пали как «осознанность», но, согласно Алану Уоллесу, корневое значение *sati* соответствует термину «памятование».[15] В теравада абхидхамма (буддистская психология) *sati* четко определяется как один из девятнадцати «прекрасных» психических факторов, функцией которого является «отсутствие неразберихи или забывчивости».[16] В тексте проповеди Будды *sati* определяется как «тип внимательности, которая является доброй, искусной или правильной»[17] и может быть укороченным вариантом *satipatthana*, которая обычно переводит-

ся как установление *sati*, но имеет также отношение к завершенной методологии, которая обеспечивает это установление.[18] Бикху Бодхи, буддийский монах, ученый и ученик Ньянапоника Тера, пишет: «В английском языке нет слова, которое точно передает то, что понимается под *sati*, когда оно используется применительно к практике медитации».[19] Таким образом, имеется по меньшей мере три контекста, в которых *sati* используется немного по-разному, хотя на английский язык везде переводится одинаково как «осознанность».

Многие современные преподаватели буддизма используют термин «осознанность» в более широком значении, чем просто «памятование» или «отсутствие неразберихи». Согласно Джону Данну, специалисту по буддизму из Университета Эрмори, составляющие осознанности, когда она истолковывается более широко, могут включать не только *sati*, но также *sampajanna* (ясное понимание) и *appamada* (заботливость). Ясное понимание включает и способность воспринимать феномены без влияния искажающих их психических состояний (таких, как настроения и эмоции), и метакогнитивную способность наблюдать за качеством внимания. Заботливость в этом контексте может пониматься как *использование* во время медитации того, что удалось узнать в прошлом о том, какие мысли, решения и действия приводили к счастью, а какие — к страданию.

Хотя контексты и интерпретации этих терминов могут меняться, ученые и преподаватели медитации, вероятно, согласятся с тем, что факторы *sati*, *sampajanna* и *appamada* являются основополагающими для развития психики. К тому же по мере того, как буддистские и светские программы развития осознанности все больше распространяются на Западе, это более широкое применение понятия осознанности становится культурно значимым и доступным термином-«зонтиком» для большого числа практиков, не искушенных в тонкостях перевода с санскрита или пали.

(*Маргарет Каллен является лицензированным семейным терапевтом и имеет диплом, позволяющий ей вести занятия по программе снижения стресса на основе использования осознанности (MBSR). В 2004 году она вместе с Аланом Уоллесом участвовала в разработке и реализации учебного плана для исследовательского проекта «Достижение эмоциональной уравновешенности».*)

Экман: Хорошая иллюстрация того, насколько все это сложно. Позвольте мне дополнить сказанное вами результатами из второй

области моих исследований. Помимо изучения эмоций я в течение многих лет изучал, как люди могут лгать.[20] Один из обнаруженных мною признаков лжи имеет отношение к нашей дискуссии об эмоциях. Когда человек в первый раз собирается сказать неправду о чем-то, имеющем большое значение для другого человека, он думает: «Следует ли мне это делать? Или не следует? Не уличат ли меня во лжи? Есть ли у меня другой способ действий?» Но, после того как он солжет и добьется своей цели, в следующий раз он уже не предается тягостным размышлениям. Он просто не колеблясь говорит неправду. Это входит у него в привычку. Под привычкой мы понимаем действие, которое выполняется автоматически и не требует взвешивания всех за и против каждого из вариантов выбора. Мы не могли бы жить без привычек, так как они позволяют нам делать многие вещи без размышлений. Однако, отказываясь от размышлений, мы можем создать себе много неприятностей.

В случае эмоций все оказывается еще хуже, потому что здесь мы вообще никогда не думаем. Все начинается без размышлений. Поэтому мы должны учиться осознавать и рассматривать свои действия, когда мы находимся в эмоциональном состоянии. С точки зрения навыка осознания опыта, получаемого от одного эмоционального момента к другому, один из самых интересных результатов в ходе нашего обследования Мэттью Райкарда мы получили тогда, когда попросили его использовать джойстик для регистрации его чувств, которые он испытывал при просмотре фильма, вызывающего различные эмоции. Чем более неприятными были чувства, которые испытывал Мэттью, тем дальше он сдвигал джойстик влево, а чем приятнее были испытываемые им чувства, тем дальше он сдвигал джойстик вправо. Во время просмотра фильма Мэттью непрерывно перемещал джойстик. Выполняемые перемещения джойстика были связаны у Мэттью с более заметными изменениями артериального давления, чем у большинства других людей. Мой друг и коллега Ричард Дэвидсон наблюдал тот же результат при измерении других физиологических параметров. Это была впечатляющая демонстрация.[21]

Проблема заключалась в том, что я не знал Мэттью тридцать лет назад, когда он еще не освоил буддистские методики, а нам нужно было выяснить, всегда ли он был таким или же наблюдавшийся результат был следствием занятий медитацией. Недавно я встретился с его матерью и спросил ее, каким был Мэттью в юности, прежде чем он стал монахом. Она сказала, что ее сын был очень обидчи-

вым. Мэттью, услышавший ее слова, сказал: «Я был типичным парижским студентом. Слово *счастье* значило для меня немного. Я имел определенное чувство, для углубления которого имелся какой-то потенциал, но я не имел понятия, что это было за чувство и как его следовало развивать. Теперь, оглядываясь назад, я испытываю твердую уверенность в том, что любой прогресс, которого я, возможно, добился, является следствием того, что я провел многие годы в обществе выдающихся духовных учителей, которые служили живыми примерами использования выработанной ими практики для наилучшего развития моих ограниченных способностей».

Далай-лама (через переводчика): Каков был промежуток времени между двумя разными состояниями, наблюдавшимися в ходе эксперимента?

Экман: Коротким, очень коротким. По мере того как он перемещал джойстик, его артериальное давление изменялось соответствующим образом. Мы не думаем, что он знал о своем артериальном давлении просто потому, что он *так* осознавал испытываемые им в данный момент эмоции. Он делал это в то время, как смотрел фильм, который мы выбрали потому, что этот фильм вызывал эмоции.

После завершения сеанса мы спросили зрителей: «Что вы чувствовали, когда смотрели фильм?» Большинство ответили: «Огорчение». Тогда мы просили рассказать об этом подробнее. «Я испытывал тяжелое чувство, потому что этот человек выглядел очень несчастным». — «Может быть, вы расскажете что-нибудь еще?» — «Нет, это все». Когда же мы обратились с той же просьбой к Мэттью, он произнес около восьми сотен слов, с помощью которых он последовательно описал все испытанные им чувства. Это также очень порадовало бы Франсиско Варела.

ОБ ОБСЛЕДОВАНИИ МЭТТЬЮ РАЙКАРДА

Роберт Левенсон

Вопрос о том, насколько сильными являются взаимозависимости автономных, субъективных и бихевиоральных аспектов

эмоции, имеет долгую историю в теории эмоций и практике их исследования. Я писал об эмоциях, используя аналогию с хореографом, который упорядочивает эти обычно независимые системы, заставляя их «танцевать» вместе, даже если и на короткое время, ради достижения важных целей. Имеется родственный вопрос о том, насколько мы осведомлены о наших внутренних ощущениях, например о пульсирующем движении крови по нашим артериям и венам. Многие классические теории эмоций (как и более новые, возникшие на основе достижений современной нейронауки) подчеркивают важность той роли, которую играет осознание наших внутренних процессов в формировании наших эмоций. Эмоции Мэттью вполне могут быть более прочно согласованы, а его осведомленность о внутренних процессах может быть более глубокой, чем у большинства людей. В настоящее время, вдохновленные результатами нашей работы с Мэттью, я и мои студенты приступили к изучению этих проблем в группе опытных практиков медитации, результаты обследования которых сравниваются с результатами, полученными у танцоров (которые, возможно, получают более высокую осведомленность о своем внутреннем физическом состоянии каким-то другим путем) и у членов контрольной группы.

(*Роберт Левенсон принимал участие в исследовании эмоциональных реакций Мэттью Райкарда.*)

Экман: Я хотел бы вернуться к одной более ранней теме, чтобы глубже исследовать причины, по которым люди часто могут реагировать на свернутый кольцами канат так, как если бы он был змеей.

С дарвиновской точки зрения, те, кто реагируют на свернутый канат так, как если бы он был змеей, с большей вероятностью могли выжить в борьбе за существование и оставить больше потомков в будущих поколениях, чем те, кто реагировали на змею, как на свернутый канат.

Далай-лама (через переводчика): По-видимому, чем больше подозрительности вы проявляете, тем успешнее ваша практика выживания. (Сердечно смеется вместе с Джинпой.)

Экман: Совершенно верно! В определенном смысле это означает, что в результате нашей эволюционной истории мы приобретаем склонность реагировать так, как будто для нас имеется опасность, поскольку мы чаще видим змей, чем свернутые канаты. Когда вы

думаете, что канат является змеей, это *ложный позитив*, потому что змеи на самом деле нет. Однако вы отреагировали и отскочили в сторону. Когда вы реагируете на змею так, как если бы она была свернутым канатом, то это называется ложным негативом. Это не канат, это змея, и вы должны отскочить. Но змея вас укусила или могла бы укусить. Человеческая история выработала у нас склонность к таким ложным позитивам; она выработала у нас готовность видеть опасность там, где ее нет, и механизм мгновенного реагирования на угрозы, на опасности без каких-либо размышлений.

Далай-лама (через переводчика): Подозрения и сомнения усваиваются или они являются составляющими базовой эмоции?

Экман: Подозрение и сомнение являются более сложными, чем гиперчувствительность и быстрая реакция, особенно на опасности и угрозы. Они могли быть очень полезными, когда в местах, где жили люди, бродили леопарды, львы и гепарды, когда внезапно могла возникнуть угроза жизни, и на нее надо было реагировать немедленно. Большинство из нас больше не испытывают таких угроз.

Далай-лама (через переводчика): Может ли страх рассматриваться как усвоенная эмоция?

Экман: Страх задан биологически; стремление избежать воспринимаемых угроз широко распространено в животном мире. Как упоминалось ранее, я предположил, что некоторые угрозы — попадающий в ваше зрительное поле быстро приближающийся к вам объект, который столкнется с вами, если вы не свернете в сторону, или внезапное прекращение действия силы тяжести — являются врожденными триггерами, воспринимаемыми как угрозы, без обучения. Но большинство имеющихся у нас страхов были усвоены нами в результате правильной или неправильной оценки опасностей, с которыми мы сталкивались в нашем окружении.

Далай-лама: Я думаю, что маленькие дети намного менее подозрительны. Они не задумываются о происхождении сигналов или о других подобных вещах или о ситуации в семье.

Джинпа: Или о расовых различиях.

Далай-лама: А потом мы становимся взрослыми. (Через переводчика.) Когда наши представления о мире расширяются, мы на-

чинаем задавать вопросы. Кто этот человек? Откуда он приехал? Каковы его религиозные убеждения? Каково его этническое происхождение? Можно ли ему доверять или к нему следует относиться с подозрением?

Экман: И снова, как я полагаю, нам следует признать, что индивиды имеют различия в таких установках. Одни люди доверчивы, как Кандид, и даже легковерны, а другие очень подозрительны. В одной из моих книг я написал, что мы имеем выбор в отношении того, какой риск мы хотим на себя принять. Если мы подозрительны, то мы рискуем не поверить правдивому человеку, а если мы доверчивы, то мы рискуем оказаться обманутыми. Я уверен, что семейные и дружеские отношения следует основывать на доверии.

Далай-лама (через переводчика): Это все обусловлено особенностями среды, в которой вы выросли?

Экман: Возможно, это обусловлено и влиянием среды, и влиянием генов.

Период невосприимчивости

Экман: Я впервые объяснял концепцию периода невосприимчивости во время нашей первой встречи в 2000 году, а затем я развил ее дальше и изложил в своей книге «Психология эмоций».[22]

Когда эмоция приводится в действие, то возникает набор импульсов, которые преобразуются в мысли, действия, слова и движения тела. Как только возникает эмоциональное поведение, начинается период невосприимчивости, во время которого мы не только не осуществляем мониторинг, но и не можем заново обдумывать происходящее. Мы не можем воспринимать в окружающем мире ничего, что не согласуется с эмоцией, которую мы испытываем. Мы не можем получить доступа к имеющемуся у нас знанию, не подтверждающему нашу эмоцию. Эта концепция показалась мне очень похожей на ту, о которой вы писали в своей книге «Вселенная в одном атоме».

Как мы сокращаем период невосприимчивости? Я говорю сейчас не об интервале между импульсом и действием, а о периоде, который наступает после начала эмоционального действия, когда

из всей имеющейся у нас информации, доступной нам, оказывается только та, которая поддерживает эмоцию. Как мы сокращаем период невосприимчивости, чтобы в соответствии с буддийской терминологией человек не продолжал быть обманутым?

После того как эмоциональный эпизод завершается, человек может задуматься о том, почему этот эпизод возник, особенно если он сожалеет о том, что сказал или сделал во время этого эпизода. Такие размышления постфактум способны обеспечить основу для обучения тому, как правильнее реагировать или как избегать таких ситуаций в будущем. Когда мы встречались с вами прошлый раз, вы использовали образовательную метафору и говорили, что это соответствует уровню детского сада. Следующий этап — возможно, соответствующий средней школе — достигается тогда, когда период невосприимчивости заканчивается во время эмоционального эпизода, и человек может затем заново рассмотреть ситуацию и, возможно, изменить свое поведение. Уровень, условно говоря, доктора наук предусматривает осознание импульса до того, как происходит действие, и рассмотрение вопроса о том, следует ли предпринимать действие и если да, то как. Человек видит импульс до совершения действия. Правильно?

Далай-лама: Правильно.

Экман: Для перевода этого умения на следующий уровень, назовем его уровнем академика, нам, по-видимому, нужно достичь состояния, в котором человек даже не испытывает импульса к действию, приносящему вред.

Далай-лама (через переводчика): Да, в случае уровня детского сада эпизод уже произошел. Человек, возможно, выразил его в своем действии. Но сам факт осознания деструктивности произошедшего поможет предотвращать подобные инциденты в будущем. Это полезно само по себе. Что же касается самого эпизода, то он уже произошел. Действие, приносящее вред, уже совершено.

Экман: Мой опыт психотерапевта и пациента психотерапевтических кабинетов помог мне научиться понимать задним числом, почему я поступал таким образом, о котором мне потом пришлось сожалеть, но он не помог мне прекращать подобное поведение, когда я сталкивался со сходными провокациями.

Имеются свидетельства того, что дети и подростки могут преодолевать ранние проблемы, особенно связанные с негативным

опытом общения с родителями, благодаря последующим здоровым отношениям со сверстниками. Большинство таких результатов был получены при наблюдении не за людьми, а за животными. Однако они все равно хорошо согласуются с результатами исследований, выполненных в 1950-х годах психоаналитиком Гарри Стеком Салливаном, который писал о том, как прочная дружба в детстве может исправить многие искажения в развитии личности, возникшие в первые годы жизни.[23] О чем они говорят, так это о целительной силе нежных и заботливых отношений, которые в определенной степени бросают вызов отношениям, которые были у ребенка в прошлом.

Вероятно, не каждый поддается таким изменениям. Есть люди, которые абсолютно неподатливы для любых агентов изменения, которые хотят продолжать вести несчастную жизнь и делать несчастными других. Но их, по-видимому, намного меньше, чем тех, кто поддается оказываемым на них воздействиям.

Я думаю об эмоциях как о чем-то, что напоминает мне ловушку для ловли рыбы: поддаться эмоциям так же легко, как рыбе попасть в ловушку, но когда рыба туда попадает, ей очень трудно выплыть наружу. Нам очень легко усвоить новые эмоциональные триггеры или новые способы реагирования при нахождении в состоянии эмоционального возбуждения. Причем, как только мы усваиваем новый триггер эмоции, он начинает действовать автоматически, как если бы он был врожденным. Избавиться от триггеров очень трудно, если вообще возможно.

Очень часто можно услышать такую жалобу: «Ну почему я так расстроился из-за этого? Из-за этого не стоило так расстраиваться». Но затем человек расстраивается по тому же поводу снова и снова. Не все, что приводит в действие наши эмоции, является врожденным — вовсе нет. Очень и очень многое нами усваивается, но усваивается на том фундаменте, который мы наследуем.

Джинпа: Ваша идея заключается в том, что мы учимся реагировать определенным эмоциональным образом на конкретный триггер.

Экман: Да. И, когда мы его усваиваем, его становится трудно забыть.

Далай-лама (через переводчика): Одна из основных идей состоит в том, что обычно большинство людей не думают о деструктивно-

сти многих эмоций. Я имею в виду то, что осведомленность об этом просто отсутствует. В какой-то мере это происходит потому, что эмоции являются естественной составляющей каждого человека. В общем случае точка зрения общества состоит в том, что только именно эмоциональные проявления в убийстве, изнасиловании или воровстве считаются очень деструктивными. Лишь совсем немного размышлений уделяется базовым психическим состояниям, мотивирующим эти преступления; отчасти это происходит потому, что такие состояния являются врожденной, естественной составляющей человеческой психики. Если человек усвоил — под влиянием культурных или иных факторов, — что такие эмоции могут быть деструктивными и приводить к нежелательным последствиям, то он будет иметь другую установку и проявлять другую реакцию. Например, в тибетском обществе детей с самого раннего возраста учат тому, что недопустимо причинять вред любым живым существам, включая мелких насекомых. Они усваивают эту идею под влиянием тибетской культуры с самых ранних лет, поэтому она естественным образом проявляется в их повседневном поведении. Они немедленно противятся всякому причинению вреда.

Экман: На Западе, а также в Японии (Китая я совершенно не знаю) очень популярны книги по самосовершенствованию, и это говорит о широко распространенном желании людей изменить свою эмоциональную жизнь к лучшему. Разумеется, не каждый хочет это делать, подобное стремление чаще наблюдается у женщин, чем у мужчин. Но они хотят получить помощь в улучшении их личной эмоциональной жизни. Я не могу с точностью сказать, когда возникла эта тенденция, но очевидно, что свое начало она берет в двадцатом веке и теперь на нее работают целые отрасли экономики. Люди, которые хотят быть стройными, одну за другой читают книги о способах снижения веса, в то время как другие читают книги о внутреннем самосовершенствовании, пытаясь достичь более совершенной эмоциональной уравновешенности.

Далай-лама (через переводчика): Это верно. Это очень верно. Очевидно, что растет осознание важности понимания собственных эмоций, того, как они возникают и как ими можно управлять.

Если вы посмотрите на современное общество, то увидите, что идея, лежащая в основе установления правовой системы пред-

ставлений, о правильном и неправильном, законном и незаконном, основывается на физических действиях. Подобным образом и в буддистском контексте монастырская дисциплина имеет дело с физическими и вербальными действиями, в то время как этика бодисатвы имеет отношение главным образом к основополагающим психическим состояниям, а не к конкретным действиям как таковым.[24]

Экман: Вы не могли бы уточнить различия между акцентом на действиях и акцентом на мотивациях, приводящих к этим действиям? Я думаю, что на Западе есть тенденция концентрировать внимание на действии, а не на мотивации. Правильно ли я вас понял, что необходимо знать и изменять мотивацию, чтобы изменить действие?

Далай-лама: Очевидно, это выглядит так, как если бы в соответствии с нашими концепциями реальный вред исходил бы от действия, а не от мотивации. На психическом уровне то, что происходит в психике человека, мотивация к действию например, не причиняет вреда другим. Следовательно, даже в буддистской традиции, в монастырских системах, акцент делается на действии, вербальном и физическом, так как именно действие причиняет вред другим людям, а не мысли и не мотивации, не ментальный уровень. К тому же, очевидно, очень легко судить о человеке по его действиям. Делать оценки мотивации, в том числе и в судах, очень трудно. Когда есть поступки и реакции на них, есть свидетели, то принимать решения проще. Но гораздо труднее выносить суждения относительно мотивации. Возможно, нам надо иметь в судах больше людей, подобных вам, чтобы правильнее выяснять мотивацию людей.

На практическом уровне больше внимания уделяется действию, чем мотивации. Однако когда мы думаем, когда мы проявляем более серьезную озабоченность, особенно в отношении превентивных мер, то тогда нам нужно иметь дело с ментальным уровнем, эмоциональным уровнем, потому что эмоции являются движущими силами наших действий.

Экман: Что я узнал от вас, так это то, что не просто эмоция, а именно мотивация управляет тем, как будет проявляться эта эмоция.

Далай-лама: Следовательно, я полагаю, на более глубоком уровне или в особенности в случае превентивных мер вы должны иметь дело с уровнем мотивации. Как только вы это прекращаете или как только вы имеете дело со старой мотивацией — а вы используете новую мотивацию, — то тогда вы автоматически используете новое действие.

Экман: Да. Или *изменяете* действие. Потому что если мы объединяем эмоцию и мотивацию таким образом, что основополагающей структурой оказывается сострадание, то тогда действие должно быть другим. Это может быть та же самая эмоция, но действие должно быть другим.

Далай-лама: Верно. Я думаю, что обычно так и есть на самом деле. Я описываю насилие и ненасилие: в сущности, вы должны судить на основе мотивации, а не действия.

Экман: Объясните, пожалуйста, это чуть подробнее.

Далай-лама: Улыбка, похвала, добрые слова и подарки. Но мотивация — обмануть конкретного человека и использовать его в своих целях. Разве так не бывает?

Экман: Бывает.

Далай-лама: Теперь что касается действия. Различие: вы говорите приятные слова и делаете это очень умело. Но если тот человек действительно хорошо натренирован, то тогда, я думаю, он сможет обмануть вас. Вы видите, это выглядит как искренняя улыбка.

Экман: Да.

Далай-лама: Очень дружелюбная, очень уважительная. На уровне действия она не предполагает применения насилия. Но все эти действия, как вербальные, так и видимые действия, могут быть мотивацией к попытке причинить вред другим людям. Этот ухудшает ситуацию. По сути, это насилие.

Экман: Итак, отказ от применения насильственных действий, мотивируемый желанием причинить вред, является насилием.

Далай-лама: Совершенно верно.

Экман: Интересно.

Далай-лама: Теперь другая сторона. Другая сторона не испытывает озабоченности, и вы произносите какие-то резкие слова. Например, в качестве учителя, который действительно испытывает чувство ответственности за будущее ученика, и чувство уравновешенности. Из чувства озабоченности и в их собственных интересах. Иногда нет другого способа, кроме резких слов.

Что касается меня, то мой старший учитель, когда я был молод, всегда улыбался очень строго. (Демонстрирует улыбку.) Разумеется, не из-за ненависти или гнева, но главным образом из-за истинной заботы обо мне. Позднее младшие учителя говорили мне об этом, они, как вы понимаете, помогали мне в учебе. Молодой монах, действовавший как мой наставник и который нашел меня [во главе группы, искавшей четырнадцатую инкарнацию Далай-ламы], был очень добрым, веселым и приятным человеком; когда начинался урок, я иногда забирался ему на спину и катался на нем верхом. Он говорил: «В таком случае ты должен читать». Я отвечал: «Я ученик, и поэтому я должен читать». Поэтому и катался на нем верхом. (Сердечно смеется вместе с Экманом.)

Итак, этот наполовину учитель говорил моему младшему учителю: «Ты видишь, как легко победить ошибки разума. Ты должен быть строгим». Поэтому учителя никогда не улыбались. Никогда. (Хмурит брови.) Время от времени старший учитель также распекал меня. Мне кажется, я уже говорил вам, что он всегда имел при себе палку.

Экман: А он хоть раз ею воспользовался?

Далай-лама: Ни разу. Поэтому действие, эмоциональное действие, так же как физическое действие и выражение лица, тоже, как вы видите, могут содержать определенное насилие. Но оно возникает из чувства заботы. Преднамеренно.

Экман: Да.

Далай-лама: По сути, оно является ненасильственным.

Экман: Позвольте мне привести еще более наглядный пример. Вы знаете, как я люблю свою дочь Еву, с которой вы встречались дважды. Когда ей было три года, она придумала способ дразнить меня: для этого она специально выбегала на проезжую часть улицы, когда на ней появлялась машина. Я бросался за ней следом, брал ее на руки и возвращал на тротуар.

Далай-лама: Гм-м.

Экман: Для нее, трехлетнего ребенка, это была веселая игра. Я постоянно говорил ей: «Не выбегай на дорогу! Ты попадешь под машину!» Но это ей было непонятно. Зато она понимала другое: как весело заставлять папу бегать за собой. Поэтому она выбегала на проезжую часть снова и снова. (Далай-лама смеется.) Однажды, когда она проделала это в третий раз в течение пяти минут и при этом чуть не попала под колеса машины, я без раздумий схватил ее в охапку и как следует шлепнул.

Далай-лама: О-о-о.

Экман: Я шлепнул ее первый и последний раз в жизни. Это был акт насилия. Но с тех пор она никогда не выбегала на проезжую часть. Никогда.

Далай-лама: Итак, это оказало позитивное влияние на личность.

Экман: Я не думал ни секунды, прежде чем это сделать.

Далай-лама: О-хо-хо.

Экман: Я не думал о том, что теперь настало время применить физическую силу. Это произошло само собой. Оглядываясь назад, я понимаю, что это было насилие, продиктованное сочувствием и любовью.

Далай-лама: Да. Это так.

Экман: Вы согласны.

Далай-лама: Да. Полностью. Следовательно, теперь без рассмотрения эмоционального или мотивационного уровня вы не можете выносить суждения о правильном или неправильном просто на основе физических или эмоциональных действий.

Экман: Проблема для судов состоит в том, что вы можете видеть только действие.

Далай-лама: Верно.

Экман: Вы можете видеть выражение лица, но оно говорит вам об эмоции. Мотивация полностью скрыта внутри. Мы не можем узнать мотивацию людей по выражениям их лиц. Даже они сами могут не знать своей мотивации. Здесь мы сталкиваемся с большими трудностями.

Эмоциональные сценарии

Экман: Я хочу ввести еще одну концепцию, еще одно усложнение — или, если хотите, еще одно препятствие достижению эмоциональной уравновешенности. Но я надеюсь, что если мы будем распознавать препятствия, то мы сможем преодолевать их.

Я узнал о концепции эмоционального сценария, предполагающей, что наши эмоции сменяют друг друга в определенной последовательности, от моего учителя Сильвана Томкинса, много лет назад.[25] Она предполагает, что мы имеем некий сценарий, который мы постоянно применяем к ситуациям, когда они предоставляют нам любую возможность это сделать. Подобно режиссеру, распределяющему роли между актерами, мы назначаем встречающихся нам людей на разные роли, которые необходимы нам для того, чтобы многократно разыгрывать один и тот же сценарий. Подобно настроениям, эмоциональные сценарии также вынуждают нас искаженно воспринимать мир.

Она (указывая на свою жену, сидящую в другом конце комнаты) не является моей матерью. Моя мать умерла, когда я был еще очень молод. Есть вопросы, которые я никогда не пытался обсуждать с моей матерью, например о ее постоянном вмешательстве в мою личную жизнь и о попытках руководить всеми моими действиями. Но я поймал себя на том, что я воспроизвожу этот сценарий, ошибочно интерпретируя поведение жены как попытку управлять мною так, как это делала моя мать, а затем реагирую в соответствии с этим сценарием, что позволяет мне разыгрывать этот сценарий снова и снова.

Эмоции часто, но не всегда возникают в тех сценариях, которые искажают реальность. Понимание сценария, который разыгрывает человек, может оказаться полезным, потому что оно помогает предупредить его о том, что ему не следует раз за разом механически исполнять одну и ту же роль в этом сценарии.

Далай-лама (через переводчика): Существует близкая, но немного другая идея в буддистской медитации, посвященная состраданию. Один из ее элементов предполагает, что мы должны учиться воспринимать всех окружающих как очень дорогих нам людей. Одна из используемых для этого моделей предполагает, что вы должны рассматривать всех людей как ваших учителей — или как вашу мать.

Экман: Если бы они действительно были очень дороги вам, то это одно дело, но что касается сценария, о котором я говорю, то вы заново разыгрываете его потому, что они вовсе не были очень дороги вам.

Далай-лама (через переводчика): Общая идея индо-тибетской культуры о матери как о главном символе любви и нежности не обязательно подходит какому-то другому культурному контексту. В прошлом году я посетил один крупный митинг и выступил перед большой аудиторией. Интересно, что среди моих слушателей было много детей. Я говорил о важности роли родителей, особенно роли матери, в жизни каждого человека, и о том, что мать может служить символом сострадания и любви, безусловной любви. Позднее я получил письмо от одного ребенка, написавшего такие слова: «Вы не правы. Моя мать никогда не была таким символом сострадания». (Все смеются.)

Это намек, потому что обычно с точки зрения человеческой культуры мать представляется символом сострадания и любви. Главная мысль здесь заключается в том, что вы можете оговорить для себя условия, которые позволят вам видеть других людей в другом свете. Это предполагает, что вы можете намеренно культивировать точку зрения, которая позволяет вам видеть других в том свете, в каком вы хотите их видеть, то есть в позитивном и конструктивном свете.

Подобным образом существует буддистская практика намеренного отдания предпочтения использованию слова «яд» для описания заблуждения, неприязни, привязанности или страстного желания, направленных на то, чтобы привести человека в волнение, чтобы заставить человека осознать деструктивную природу этих состояний психики. Эти методы предполагают, что вы можете намеренно вырабатывать определенные точки зрения.

Экман: Это напомнило мне, что другой способ сказать это состоит в том, чтобы написать свой собственный сценарий; вы можете выбрать любой сценарий по своему усмотрению для того, чтобы управлять вашими взаимоотношениями с миром.

В моей личной жизни мне было бы трудно думать о двух более плохих родителях, чем те, которых я имел, в терминах оказания деструктивного влияния. В течение многих лет я боялся обзаводиться собственными детьми, боялся того, что окажусь плохим отцом. Одно из ругательств, часто произносимых моим отцом, зву-

чало следующим образом: «Я надеюсь, что ваши дети сделают вас такими же несчастными, каким вы сделали меня». Вместе с тем целительная сила понимания того, что я стал отцом и что в этом качестве я могу стать таким отцом своему ребенку, которого я не имел сам, оказала на меня огромное влияние в смысле освобождения меня от власти этого сценария. Этого я не мог предвидеть. Но следует отметить, что рядом со мной была моя верная подруга, моя жена Мэри Энн Мейсон.

Далай-лама (через переводчика): Мне интересно, имеют ли тибетцы сходный опыт наличия трудных отношений со своими родителями и возникновения в будущем боязни самому стать родителем. В вашем случае вы, вероятно, обладали развитым самоосознанием.

Экман: Когда я мог чувствовать, что во мне проявляется мой отец, я это хорошо осознавал, и я боролся с этим. Затем, со временем, все это как будто исчезло. Конечно, не было никакого отсутствия осознания. Это, разумеется, всегда является ключевым вопросом. Два главных вопроса регулярно возникали в отношении того, о чем мы с вами говорили: сознания и сострадания.

Далай-лама (через переводчика): В монастырях монахи живут вместе со своими учителями. Если ученику достается очень строгий учитель, то иногда сам ученик, став учителем, воспроизводит эту модель строгих отношений со своими учениками.

Экман: Те, кто занимается обследованием родителей, грубо обращающихся со своими детьми, сообщают, что часто с такими родителями, когда они были детьми, грубо обращались их собственные родители. Я вынужден верить этому, потому что подобных свидетельств имеется великое множество, хотя это и не соответствует моему личному опыту. Мой отец бил меня, но я даже не могу себе представить, что я когда-нибудь стал бы бить своих детей. Я никогда не мог поднять на них руку.

Далай-лама (через переводчика): Об этом я предпочел бы услышать от ваших детей, а не от вас. (Все смеются.)

3

Эмоциональная уравновешенность

В 2000 году во время организованной Институтом разума и жизни встречи Далай-ламы с западными учеными я старался убедить ее участников в необходимости проведения исследования, позволяющего удовлетворить пожелание Далай-ламы о том, чтобы эта встреча не свелась к простому обмену мнениями, а способствовала бы более полной оценке выгод медитации. Я понимал, что обучение медитации должно дополняться обучением методам улучшения эмоциональной жизни, разработанным на основе результатов научных исследований. Далай-лама говорил о необходимости проведения строгого научного исследования, и я интерпретировал его слова в том смысле, что нам нужно случайным образом включать участников эксперимента в состав учебных или контрольных групп для получения более полных результатов, чем те, которые можно получить при обычной записи ответов на бумаге.

При поддержке Института разума и жизни я разработал план исследования и план выполнения экспериментальных процедур. Через год Далай-лама предоставил $50 000 на финансирование начального проекта, что заметно облегчило для меня сбор остальной части средств, необходимых для проведения исследования. Джон Клиз, с которым я познакомился, когда он попросил меня помочь подобрать нужные фотографии лиц людей для серии передач на *BBC* и составил текст для видеоролика, предназначенного для использования в кампании по сбору средств на финансирова-

ние проекта. В ролике использовались кадры, на которых Далай-лама давал обещание внести средства на выполнение начальной фазы исследовательского проекта. Благодаря полученным средствам я сумел привлечь к работе над проектом профессора Маргарет Кемени из Калифорнийского университета (Сан-Франциско), обладавшую большим опытом проведения клинических исследований, а сам взял на себя общее руководство проектом. В этой главе я расскажу о первых результатах, о которых я успел рассказать Далай-ламе.

Практика медитации

Экман: Давайте вернемся к вопросу о том, как помочь людям, которые очень быстро начинают испытывать сильные эмоции. Что мы можем сделать для того, чтобы их эмоции возникали не так быстро и не проявлялись с такой интенсивностью? Какими должны быть для них упражнения, учитывая тот факт, что для большинства людей, живущих в современном индустриальном обществе, двадцать — тридцать минут в день составляют то максимальное время, которое они могут посвящать медитации? Какие методы лучше всего подходят для начинающих? Что можно нового предложить человеку, использующему конкретный способ медитации в течение одного года?

Далай-лама (через переводчика): Я хотел бы знать, действительно ли мы можем говорить об одном эффективном методе, так как мы ведем речь о трансформации психических состояний и мыслительных процессов. Чтобы оказывать какое-то влияние на ситуацию, необходимо рассматривать ее под разными углами зрения. Вот почему буддисты говорят о «союзе» метода и мудрости, искусных средств и мудрости. Правильно ли искать какой-то один эффективный метод, как это делает медицина?

Экман: С чего бы вы предложили начать?

Далай-лама (через переводчика): Из вашего определения эмоции становится понятным, что этот феномен является очень сложным и состоит из нескольких компонентов — из чего следует, что противоядие также должно предусматривать тот же уровень сложности. При этом оно также должно состоять из нескольких компонент.

Далай-лама (через переводчика после продолжительного обмена мнениями с помощниками на тибетском языке): Здесь уместно привести историю об одном известном монахе, мудреце, который является одним из главных учителей в монастыре. Этот монах страдал от того, что мы называем разбалансировкой мозговых извилин, — чего-то такого, что напоминает начало нервного припадка, разновидности состояния тревоги и депрессии. Я захотел выяснить, не является ли эта разбалансировка следствием того, что монастырская кухня в течение семи лет была исключительно вегетарианской. Но монах отверг это предположение, заявив, что более непосредственным триггером была очень интенсивная медитация о смерти или о бренности нашей жизни. Я почувствовал, что, возможно, подход этого монаха был недостаточно всеобъемлющим и что он не должен концентрироваться исключительно на темах смерти и бренности. Учитывая многие другие факторы, такие как ценность и благоприятные возможности человеческого существования, он, вероятно, сумел бы избежать возникновения такого дисбаланса.

Это позволяет предположить, что даже в случае одухотворенной практики медитации, когда вы фокусируетесь на каком-то одном аспекте в ущерб остальным, это может иметь неблагоприятные последствия.

Экман: Этот вопрос имеет большое практическое значение. Вы помните, как во время нашей первой встречи на конференции в Дарамсале в 2000 году я поинтересовался, что бы вы ответили губернатору штата Калифорния, если бы он спросил вас: «Какое минимальное количество времени следовало бы выделить для обучения медитации всех тюремных охранников или всех учителей, чтобы добиться заметного положительного результата?» Тогда вы ответили мне: «Сорок пять часов».*

---

* Клиффорд Сейрон заметил: «Возможны условия, в которых созерцательная практика оказывается либо противопоказанной, либо чрезмерно обременительной даже в течение короткого периода времени. Медитация не является заменителем надлежащему психоаналитическому или психиатрическому лечению, хотя, вероятно, она может быть важным дополнительным средством воздействия и элементом таких недавно разработанных многообещающих методов, как метод ослабления стресса на основе развития осознанности и метод когнитивной терапии на основе развития осознанности».

Мы восприняли ваш ответ очень буквально. В ходе нашего исследования того, как обучение медитации может улучшить эмоциональную жизнь, мы обучали участников эксперимента в течение 40–50 часов. Этот курс занятий объединял в себе светскую версию практики медитации и обучение на основе результатов новейших западных исследований человеческих эмоций.

Далай-лама (через переводчика): И как вы распределили эти часы занятий? Вам удалось уложиться в недельный срок?

Экман: Нет, мы распределили эти часы на период в восемь недель. Большинство занятий проходили по вечерам в течение трех часов, но по субботам мы занимались целый день. Мы просили участников этой программы ежедневно практиковаться в течение двадцати минут. Но мы не знаем, следовали ли они нашим указаниям. Многие из них испытали облегчение, когда Алан Уоллес заявил: «Вам не обязательно практиковаться все двадцать минут подряд. Если вы можете заниматься только пять минут, занимайтесь пять минут, а потом еще пять минут и так далее».

Далай-лама (через переводчика): Объясните, пожалуйста, как, с вашей точки зрения, помог им этот курс занятий?

Экман: Как или почему? Это два разных вопроса.

Далай-лама (через переводчика): Как? Каким образом он им помог? Правильно ли я понимаю, что люди, которые быстро раздражаются по малейшим пустякам и подолгу остаются в раздраженном состоянии, в результате применения осознанной медитации, сконцентрированной на дыхании, становятся более уравновешенными?

Экман: Позвольте мне привести конкретный пример. В одном из экспериментов, проводившемся до и после занятий, мы просили каждого из участников произнести короткую спонтанную речь перед двумя людьми, которые выглядели мало заинтересованными слушателями. Известно, что такая ситуация оказывается стрессовой для большинства людей, и именно по этой причине мы ее выбрали. У каждого из участников мы измеряли содержание в крови гормона стресса — кортизола, — рассчитывая обнаружить изменения либо в его уровне, либо в скорости возвращения к нормальному значению. Одновременно измерялись такие показатели активности вегетативной нервной системы, как величина артериального

давления, частота сердечных сокращений и интенсивность потоотделения. Некоторые измерения действительно говорили о том, что те, кто прошел курс наших занятий, сочетавший в себе практику медитирования и практику развития эмоциональных навыков, лучше справлялись со стрессовыми ситуациями, чем члены контрольной группы.[1]

В качестве другого критерия мы использовали оценку того, как женщины улаживали конфликты со своими мужьями. Когда я планировал этот эксперимент, Энн Харрингтон, профессор истории в Гарварде, заметила: «Если вы не сможете изменить то, как они будут ладить с мужьями, то ваши занятия окажутся бесполезными». Хотя мы не проводили экспериментов с мужчинами — членами учебной и контрольной групп были учительницы местных школ, — мы пригласили мужей этих женщин и смогли узнать, как эти пары рассуждают о своих семейных конфликтах. Их беседы записывались на видео, и мы измеряли различные параметры эмоционального поведения этих пар. Наш анализ был направлен на выявление тех типов поведения, которые обычно предшествуют разводу, в частности — презрительного отношения и доминирования одного из супругов над другим.

У супружеских пар, не проходивших курса обучения, наблюдалась активизация этих негативных типов поведения. Напротив, в тех парах, в которых жены прошли наш курс обучения, активизации негативных типов поведения не наблюдалось.

Размышляя о результатах этого исследования, я понял, что ожидать изменений в том, как давно состоящие в браке участники эксперимента справляются с конфликтами, если обучение прошел только один из супругов, было нереально. Если бы такое изменение происходило, то это было бы замечательно, но поскольку мужья оказывались вне нашего «оздоровительного» процесса, то я подозревал, что нам не удастся обнаружить улучшений.

Далай-лама (через переводчика): В общем случае супружеский конфликт возникает на почве взаимной любви и привязанности. Здесь нет антагонизма и враждебности — в отличие от конфликта, допустим, с кем-то из ваших коллег, возникающего на почве конкуренции и соперничества. Разумеется, когда конфликт в семье возникает не на почве взаимной любви, он неминуемо приводит к раздельному проживанию и разводу. Конфликт, который вы на-

блюдаете в семье между супругами, отличается от обычного конфликта.

Экман: Это так, но я думаю, что вы представляете семейную жизнь в излишне розовом свете.

Джинпа: Верно. Но возможно, будучи монахом, Его Святейшество слишком восхищается семейной жизнью других. (Все смеются.)

Экман: В 2000 году моя дочь Ева присутствовала в качестве наблюдателя на встрече в Дарамсале. Во время перерывов вы любезно позволяли наблюдателям задавать вам вопросы. Ева спросила вас: «Почему мы сильнее всего гневаемся на тех, кого мы любим?» Вы ответили ей: «Потому что вы не видите их в реальном свете. Взгляните на их ноги. Если вы признаете их несовершенство, то тогда вы не будете испытывать такого сильного разочарования и гнева». Именно те, кого мы любим, могут причинить самую сильную боль.

В прочных браках оба супруга преданны своему союзу, несмотря на те слова, которые они иногда произносят. Одним из показателей прочности брака является то, как часто каждый из супругов говорит «мы» вместо «я».[2]

Я не уверен, что в нашем исследовательском проекте мы использовали наилучший метод обучения медитации для повышения эффективности преодоления супружеских конфликтов — даже если бы мы имели возможность заниматься и с мужьями, и с женами. Мы занимались только по три часа в неделю. Что бы вы могли порекомендовать нам на тот случай, если мы решим повторить это исследование?

Далай-лама (через переводчика): Я не могу с уверенностью сказать, что оказалось бы наилучшим применительно к данному контексту или к данному методу обучения разрешению супружеских конфликтов. Один из подходов, оказывающихся наиболее эффективным в моих взаимодействиях с другими людьми, состоит в том, чтобы глубоко задумываться о взаимозависимой природе наших интересов. Разумеется, если вы имеете дело с людьми, которых вы не знаете, то первоначально такие размышления не будут иметь большого значения; предполагается, что эти люди не собираются затрагивать ваши интересы. Но люди, которых вы хорошо знаете и с которыми вы тесно связаны, являются частью вашей жизни, и взаимоотношения с ними имеют для вас огромное значение, так

как они являются частью того сообщества, к которому принадлежите и вы. Если вы можете глубоко размышлять о взаимозависимой природе вашего благополучия и ваших интересов, то тогда это может оказаться для вас полезным.

Один из наиболее важных факторов заключается в глубоком размышлении о деструктивности эмоций, проявляющихся подобным образом, в частности эмоции гнева. Известен также специальный подход, изложенный в тексте Шантидева (Shantideva — Руководство по ведению образа жизни бодисатвы), в соответствии с которым в том случае, когда вы сталкиваетесь с проблемой, не имеющей решения, вы не должны впадать в депрессию или испытывать глубокого разочарования.[3] Этого не нужно делать. Если решение отсутствует, то нет и причины для тяжелых переживаний. Такой подход также может оказаться полезным. Глубокие размышления о деструктивной природе эмоций и об их последствиях могут оказаться полезными. Общий подход направлен на достижение душевного спокойствия.

Экман: Когда вы размышляете об этом, вы делаете это абстрактно или применительно к конкретному случаю проявления гнева?

Далай-лама: В большей степени в абстрактных терминах. Поскольку чем больше вы убеждаетесь в деструктивности сильного гнева и чем больше вы осознаете ценность и преимущества любви, доброты и эмоций подобного типа, тем более сильное влияние это будет оказывать на фактический опыт переживания эмоции.

Насколько высоко следует устанавливать планку

Джинпа: Этот разговор заставил Его Святейшество вспомнить одну историю, которую он часто рассказывает во время своих публичных выступлений, — историю об одном из его сподвижников, долгое время проведшего в китайской тюрьме. После многих лет заточения он вышел на свободу и, приехав в Индию, встретился с Его Святейшеством. Во время этой продолжительной встречи он рассказал Его Святейшеству, что в годы заточения он время от времени испытывал сильный страх.

Далай-лама: Ведь он находился в китайском гулаге.

Джинпа: Несколько раз он испытывал сильное чувство страха.

Далай-лама: Опасности.

Джинпа: Его Святейшество спросил его: «Опасности какого рода?» И тот ответил: «Опасности утратить чувство сострадания к... охранникам китайской тюрьмы». Это означает, что когда такой человек имеет подобный взгляд на ценность сострадания, то он никогда не позволит себе отдаться во власть какой-либо злобной эмоции. Ваш основополагающий взгляд на жизнь, вероятно, во многом определяет то, как вы реагируете на эмоции.

Экман: В этой истории о заключенном из китайской тюрьмы имеется один аспект, который, как я думаю, для кого-то может создать проблему: когда вы слышите эту историю, вы можете подумать, что сами вы на это неспособны. Это напоминает ситуацию, когда вы слышите игру выдающегося скрипача и спрашиваете себя, смогли бы вы когда-нибудь достичь подобного мастерства. Мой вопрос заключается в следующем: нужно ли нам всем стремиться к тому уровню, которого достиг этот заключенный из китайской тюрьмы? Или же эта цель для большинства из нас является недостижимой? Если мы слышим о чем-то настолько же высоком, то не будет ли это отбивать у нас даже желание сделать хотя бы одну попытку?

Далай-лама (через переводчика): Не каждый должен пытаться достичь такого уровня. Этот человек не был известным поборником активной медитации; он был простым монахом и даже не слишком ученым. Я рассказал эту историю, чтобы подчеркнуть, что ваш взгляд на подобные эмоции независимо от того, убеждены ли вы в их деструктивной природе или нет, и независимо от того, убеждены ли вы в ценности позитивных психических состояний, будет оказывать серьезное влияние на вашу реакцию на триггеры, на то, как вы реагируете на ситуации. Цель состоит в выработке такого ви́дения мира, в соответствии с которым вы будете полностью осознавать взаимозависимость природы вашего благополучия и природы благополучия других людей и взаимозависимость ваших интересов с интересами окружающих.

Человеческие существа являются частью социального животного мира, и мы имеем общие эмоции с животными. Если вы посмотрите на животных, то вы увидите, что основные проявляемые ими эмоции являются частью механизма их выживания. И этот

уровень эмоций не должен приводить к долгосрочным негативным или деструктивным последствиям. Проблема с человеческими существами заключается в том, что наши эмоции дополняются нашим человеческим разумом, умственными способностями, памятью. С учетом того, что человеческая эмоция в определенном смысле структурируется памятью и тому подобным, противоядие нашим деструктивным эмоциям также должно браться из той же области — мыслей, знаний, осознанности. В этом состоит моя точка зрения.

Экман: Мне нравится такая точка зрения. Я также люблю использовать слово «ви́дение». Оно является универсальным. Раньше я размышлял об этом, используя образ платформы, на которую человек поднимается для того, чтобы приветствовать окружающий мир; термин «ви́дение» позволяет выразить все это одним словом. Выработка такого ви́дения является подготовительным этапом.

Далай-лама (через переводчика): Многие практики, о которых вы читали в буддистских текстах, имеют отношение к возвышенной цели достижения «просветленности» — в частности, практики выработки веры и высокой степени сострадания, так что вам может показаться неактуальным фокусировать усилия на улучшении эмоциональной жизни.

Экман (показывая Далай-ламе карикатуру из «New Yorker»): Смысл шутки заключается в том, что Далай-лама может проявлять такое милосердие, потому что ему не нужно иметь дел со многими людьми, подобными сварливой жене, показанной на этом рисунке.

Далай-лама: О-хо-хо.

Экман: Здесь прослеживается связь с историей о человеке, который боялся лишиться сострадания к тюремным надзирателям. Это достижение удивительно высокого уровня. Но тот ли это уровень, к которому должны стремиться все? Или этот уровень соответствует, образно говоря, уровню Моцарта, то есть уровню, достижимому единицами, несмотря на то что в этом направлении могут пытаться идти многие? Что вы отвечаете, когда люди говорят: «Как мы все можем быть подобными Далай-ламе? Не потребует ли это от нас слишком многого? Ведь мы очень заняты: у нас есть семьи, у нас есть дети».

Далай-лама: Совершенно верно. Итак, это подразумевает возможность — это только *возможно*. Это просто говорит нам о том, что есть люди, способные достичь подобного уровня. Это не значит, что этого уровня должен достичь каждый.

Экман: Когда я спросил об этом Мэттью [Райкарда], он сказал мне: «Очень немногие из нас способны стать олимпийскими чемпионами по метанию копья. Но все мы можем тренироваться, чтобы учиться метать копье все дальше и дальше». Мы все никогда не станем подобными Далай-ламе. Но его пример указывает нам направление движения, и мы все можем с большим или меньшим успехом двигаться в этом направлении. Он показывает нам, что люди способны что-то делать, а не то, что каждый должен рассчитывать достичь того же высокого уровня.

Далай-лама: Совершенно верно.

Экман: Но все мы можем двигаться в этом направлении.

Далай-лама: Именно так.

Экман: Это воодушевляет. Но это также задает направление.

Далай-лама: Правильно.

Экман: Я могу сформулировать свое понимание вашей позиции следующим образом: цель состоит в выработке такого взгляда на мир, который позволяет вам полностью осознавать взаимозависимую природу нашей жизни. Если вы осознаете взаимозависимость и бренность всего сущего, то тогда ваша жизнь становится совершенно другой. В соответствии с вашим взглядом на жизнь это более важно. Вы фокусируетесь на этих важных идеях до тех пор, пока они не укореняются в вашем сознании. Итак, это перестает быть поверхностным размышлением. Это становится чем-то вроде интеллектуальной привычки: происходит реорганизация вашей системы ценностей. Теперь вы имеете другой взгляд на мир. Без достижения этого результата все прочее пойдет у вас не слишком успешно. Это самая трудная часть работы, потому что она кажется такой простой. Этот взгляд должен стать основой вашего мировоззрения. Это то, что я понимаю под вашим взглядом на эту проблему, который хорошо согласуется с моим собственным взглядом на природу человеческой жизни.

Далай-лама: Верно, верно!

Экман: Мне кажется, что вопрос о ви́дении следует отделять от вопроса о выработке текущего самонаблюдения. Это два разных вопроса. Один в большей степени имеет отношение к навыку, а другой — к текущей перспективе. Хотя мы можем отличать навык от перспективы, обычно они оказываются взаимосвязанными и приносят пользу друг другу.

Есть навыки, которые, будучи усвоенными один раз, могут использоваться в течение всей жизни. Если вы научились печатать на пишущей машинке, то, даже если не будете практиковаться в течение месяца или двух, потом вы все равно сможете печатать достаточно быстро. Я не катался на велосипеде в течение десяти лет, но не утратил навыка езды. Научившись ездить на велосипеде один раз, я уже не мог забыть, как это делается. Но уметь находиться в текущем моменте, уметь наблюдать текущий момент — это совсем другой навык. Он больше похож на практический навык, необходимый концертирующему пианисту. Нужно постоянно практиковаться, так как без практики этот навык утрачивается. Вы согласны?

Далай-лама (через переводчика): Возможно, я вижу все это немного иначе, потому что в случае описанных вами других навыков — печатания на машинке и езды на велосипеде — речь в большей степени идет о конкретной физической деятельности, в то время как памятование (осознанность) является в большей степени психической деятельностью. Возможно, это разные типы навыков. Хотя памятование требует постоянной практики, в буддистских текстах признается, что после достижения определенного уровня освоения оно осуществляется безо всяких усилий.

Экман: Является ли это желанной целью? Чем-то таким, чего добивается каждый?

Далай-лама (через переводчика): Есть люди, которые развили в себе способность внутренней концентрации внимания до такой степени, что когда они занимаются медитацией, то ясно видят и понимают, что происходит вокруг них, — это особый тип концентрации внимания. Есть люди, обладающие навыком именно такого типа.

Экман: Два вопроса. Или три. Прежде всего это происходит во время их медитации, но не во время их взаимодействия с другими людьми?

Далай-лама (через переводчика): Разумеется, да, ваша точка зрения верна. Рассказывают, что один властитель, живший в девятнадцатом веке, мог медитировать и одновременно заниматься своей повседневной деятельностью, в частности беседовать с другими людьми. В определенном смысле он делал два дела одновременно. Он перебирал свои четки, но в то же время он сосредоточивал внимание на разговоре с собеседником.

Экман: Человек, выполняющий одновременно несколько задач.

Джинпа: Да, безусловно. Вы также можете использовать памятование (осознанность) во время своих повседневных контактов с людьми.

Экман: Обычно я возражаю против одновременного выполнения нескольких задач; я хочу добиться от человека полной сосредоточенности.

Далай-лама (через переводчика): В буддистских эпистемологических текстах и текстах по психологии присутствует понимание того, что человеческие существа способны концентрироваться в каждый момент времени только на чем-то одном. Вы не можете концентрироваться на двух мыслях одновременно. Вопрос заключается в том, в какой мере это не противоречит опыту того властителя? Разобраться в этом позволяет представление о том, что способность человека концентрироваться в каждый момент времени только на чем-то одном применяется к последовательности более коротких временны́х отрезков. По сути, возникает два потока размышлений. В то время как существует один поток, существует и другой, что позволяет моментально входить в любой поток и выходить из него. В определенном смысле то, что вы видите, это переход от одного мыслительного процесса к другому и обратно, происходящий с более высокой скоростью.

Экман: Моя жена может одновременно читать газету и смотреть новости по телевизору. Я чувствую, что она не уделяет серьезного внимания ни тому ни другому, что ни газета, ни телевизор не занимают полностью ее мыслей. Но именно так она любит узнавать новости.

Джинпа: Его Святейшество говорил, что в тибетской эпистемологии для обозначения такого феномена есть специальный тер-

мин — «невнимательное восприятие». (Все смеются.) В определенной степени Его Святейшество также занимается выполнением нескольких задач одновременно, потому что ему часто приходится посещать довольно продолжительные мероприятия. В то время как он слушает других, он должен выполнять какую-то часть своей ежедневной медитативной практики.

Экман: И он ее выполняет?

Джинпа: Он спокойно этим занимается. Но он говорит, что может заниматься этим только в некоторых пределах. Если дискуссия становится серьезной, он не может переключаться ни на что другое.

Экман: Я сказал, что у меня на этот счет имеется три соображения. Во-первых, человек, сохраняющий свое внимание, делает это в процессе медитации; не отвлекаться на другие дела, не занимаясь медитацией, может оказаться намного труднее.

Во-вторых, то, что способен делать этот человек, возможно, является чем-то очень необычным. Возможно, он подобен Моцарту, который, как нам известно, обладал уникальными способностями. Если бы мы все думали, что можем стать Моцартами, то мы были бы очень несчастными. Подобно тому как есть одаренные композиторы и одаренные атлеты, есть также одаренные атлеты разума, ум которых является более пластичным, более способным концентрироваться на том, о чем мы сейчас говорим. Мы можем на этом учиться, но это не должно быть нашей целью. Нам пришлось бы испытать разочарование, если бы мы решили, что мы все способны достичь такого уровня. Наша цель должна состоять в максимально возможном для нас развитии нашего разума, а не в достижении результатов, которые под силу только исключительно одаренным людям.

Испуг и буфер

Экман: Третий вопрос имеет отношение к Мэттью Райкарду. Я уже рассказывал о двух исследованиях, проведенных мною вместе с ним: первое было посвящено обсуждению проблем с требовательными людьми, а второе — отслеживанию уровня артериального давления Мэттью. Третье исследование было проведено

наиболее систематично. Мы использовали очень громкий шум, подобный шуму от фейерверка, по силе немного не доходящий до того порогового значения, которое опасно для нашего слуха — 115 децибелл белого шума, — чтобы вызвать то, что мы называем «испугом», который является не эмоцией, а рефлексом, активируемым очень «старой» частью нашего мозга. Младенцы, рождающиеся без кортекса (коры головного мозга) и способные прожить всего несколько часов, все равно испытывают испуг, когда подвергаются воздействию громкого шума. Для такой реакции вообще не требуется кортекс. Этот рефлекс может наблюдаться у многих живых существ.

Испуг представляет интерес именно по причине своей примитивности. Его длительность также является фиксированной. Реакция испуга возникает ровно через 250 миллисекунд после возникновения шума и завершается через 500 миллисекунд — и никогда не бывает ни короче, ни длиннее. Это очень четко ограниченный по времени рефлекс.

Джинпа: У всех живых существ?

Экман: Я располагаю данными о длительности испуга только у людей, но подозреваю, что продолжительность реакции испуга у животных также является фиксированной.

Схема реакции, проявляемой лицом и телом, также остается неизменной. Реакция проявляется в виде пяти движений, и все они осуществляются одновременно. Однако сила реакции может варьировать в широких пределах: одни люди могут буквально падать со стула, а другие — демонстрировать очень слабую реакцию. Мы просили Мэттью использовать практику медитации для того, чтобы сдерживать или ослаблять испуг. Мы начинали каждый эксперимент с ним, не зная в точности, в какой момент возникнет шум. Мэттью демонстрировал слабую реакцию испуга на такое неожиданное событие.

Помимо ситуации, в которой он не знал о том, в какой момент возникнет шум, мы использовали три другие ситуации: (1) Мэттью был отвлечен размышлениями о каком-то конкретном событии; (2) он занимался тем, что сам называл медитацией, сконцентрированной на фиксированной точке; и (3) он занимался открытой медитацией. В случае медитации, сконцентрированной на фиксированной точке, использовался предмет, на котором Мэттью фокусировал свое внимание, а при открытой медитации использо-

валось «пустое пространство», то есть внимание Мэттью не концентрировалось ни на чем конкретном.

Мы повторяли этот эксперимент снова и снова в течение целого дня, меняя порядок задаваемых условий. Сначала открытая медитация использовалась первой, потом последней, затем в середине, а медитация, сконцентрированная на фиксированной точке, использовалась первой и т. д.

Джинпа: Вы регистрировали физиологические параметры в каждом из этих состояний?

Экман: Разумеется. Мы измеряли физиологические реакции вегетативной нервной системы и реакции, выражаемые лицом и телом. Полученные результаты хорошо согласовывались друг с другом. Наиболее сильные реакции, как физиологические, так и мышечные, наблюдались в случае отвлечения внимания. На втором месте по силе реакции оказался случай медитации, сконцентрированной на фиксированной точке. Самая слабая реакция — настолько слабая, что иногда, хотя и не всегда, мы даже не могли ее измерить, — наблюдалась в случае открытой медитации. Разные типы медитации вызывали разные эффекты, по крайней мере у Мэттью.

Мы не пытались использовать эту же самую процедуру в случае с другими индивидами, которые никогда не занимались медитацией. Я предполагаю, что если бы мы обследовали несколько тысяч человек, то обнаружили бы одного-двух человек, которые бы продемонстрировали сходные результаты без предварительной тренировки. Чего мы не знаем и никогда не узнаем о Мэттью, так это то, был ли он таким же несколько десятилетий назад, когда он еще не занимался медитацией. Но вполне очевидно, что он способен направлять свое внимание таким образом, чтобы ослаблять на себя влияние внешнего мира и при этом оставаться в открытом состоянии.

Далай-лама (через переводчика): В случае медитации, ориентированной на открытое пространство, указывает ли реакция Мэттью на то, что все сенсорные каналы восприятия перекрываются?

Экман: Мэттью сообщал, что в состоянии открытого присутствия он слышал все, но это не вызывало волн возмущения, как это бывает тогда, когда ваш разум напряжен и узко сфокусирован на чем-то одном. Наши измерения показали, что, несмотря на воз-

никновение звука, ошеломляющего обычного человека, реакции Мэттью были настолько слабыми, что иногда их удавалось обнаружить с большим трудом. Реакция всегда проявлялась в виде изменения частоты сердечных сокращений, но и оно было крайне незначительным. А иногда не удавалось заметить никаких сокращений мышц. Никаких. Он всегда говорил, что слышал звук, даже в открытом состоянии. Поэтому нельзя утверждать, что он его вообще не замечал.

Джинпа: Интересно.

Керзин:* Иногда в таких случаях говорят, что человек слышит или, если его глаза открыты, что человек видит, но не концентрирует на этом внимание.

Далай-лама: Так оно и есть.

Керзин: Это проявление в большей мере глобального фокуса, чем фокуса на конкретном звуке или конкретном образе.

Экман: Да. Я просил Мэттью дать полное описание его состояния; вы также сделали это описание весьма удачно. Мэттью описывал «открытое присутствие» как ситуацию, в которой входящая сенсорная информация протекает через вас. Это приводит к возникновению осознаваемых восприятий — как если бы активация сенсорных областей мозга заканчивалась без дальнейшей обработки информации. По-видимому, та часть мозга, которая может осуществлять мониторинг, которая может наблюдать за нашим сознанием, — эта область называется префронтальным кортексом.

Далай-лама (через переводчика): Возможно, люди, занимающиеся медитацией, обретают силу концентрации внимания, которая помогает им лучше осознавать и запоминать их переживания текущего момента.

Экман: Да.

---

* Барри Керзин, американский врач, принявший сан буддистского монаха в 2003 году. Проживает в Дарамсале. Сопровождал Далай-ламу в его поездке в апреле 2006 года, во время которой состоялся наш диалог. Присутствовал на наших встречах с Далай-ламой преимущественно в качестве наблюдателя. Этот комментарий является одним из немногих примеров его участия в нашей беседе.

Далай-лама (через переводчика): Даже если этот момент оказывается очень кратким, то благодаря силе, обеспечиваемой медитативной концентрацией, мы можем фиксировать эти переживания. Проводилось ли какое-нибудь исследование, в ходе которого на экране быстро показывались бы поочередно разные предметы, а затем разные люди должны были бы идентифицировать эти предметы, чтобы можно было узнать, насколько результаты людей, занимающихся медитацией, превосходят результаты обычных людей из контрольной группы?[4]

Экман: Это был бы хороший эксперимент. Еще одно исследование, которое, на мой взгляд, нужно было бы провести, должно заключаться в обследовании человека, подобного Мэттью, в процессе его взаимодействия с каким-нибудь очень требовательным индивидом, — чтобы на этот раз такой человек не находился в изолированных условиях, а занимался преодолением трудностей. Увидим ли мы снова такой же высокий уровень осведомленности о текущем моменте? Я полагаю, что да. Одно из критических замечаний по поводу уже проведенного нами исследования формулируется следующим образом: все выглядит прекрасно и замечательно, они спокойно сидят в уютной комнате и не сталкиваются ни с какими проблемами — но какой тогда смысл проводить такое исследование?

О БУФЕРЕ

Ричард Дэвидсон

Идея здесь заключается в том, что содержание нашего буфера всегда изменяется. В определенном смысле это понятие очень близко буддистскому понятию *anicca* (мимолетность), означающему, что в мире нет ничего неизменного. Префронтальный кортекс обеспечивает краткосрочный буфер или по крайней мере заставляет другие части мозга предоставлять такой буфер, но содержание буфера изменяется постоянно. Многие из нас могут не осознавать этого непрерывно происходящего изменения. В этом состоит одна из важных экспериментальных идей, которую можно получить из практики медитации. Человек, занимающийся медитацией, в буквальном смысле ближе знакомится с природой своего разума.

Я не думаю, что вопрос о том, почему индивиду необходимо постоянно заниматься медитацией, напрямую связан со способностью префронтального кортекса создавать буфер и тем фактом, что содержание нашей оперативной памяти (являющейся частью памяти, которая легко доступна сознанию) постоянно изменяется. Я уверен, что необходимость в занятиях медитацией обусловлена другими факторами. Почему музыканту необходимо постоянно практиковаться в игре на инструменте, несмотря на то что он и так умеет хорошо на нем играть? Почему спортсменам необходимо постоянно тренироваться, несмотря на то что они и так уже достигли в своем виде спорта высокого уровня мастерства? Почему шахматисты и игроки в бридж должны постоянно практиковаться в игре для того, чтобы поддерживать хорошую игровую форму? Я уверен, что эти игровые навыки во многом похожи на те навыки, которые вырабатываются благодаря медитации.

Я считаю, что существует две фундаментальные причины, по которым необходима постоянная практика в каждой из этих сфер деятельности. Первая имеет отношение к тому факту, что в каждом из этих случаев практикующийся человек имеет стремление к совершенствованию своих навыков. Простого сохранения статус-кво оказывается недостаточно. Что касается практики медитации, то здесь наблюдается сходная картина. Человек, занимающийся медитацией, интуитивно понимает, что возможно дальнейшее развитие, и это мотивирует его к продолжению занятий.

Вторая причина связана с наличием факторов и сил, которые влияют на снижение уровня достигнутого нами мастерства в соответствующих областях. Это особенно справедливо для навыков, вырабатываемых посредством медитации. В нашей культуре имеется немало источников деструктивных эмоций и действует множество стимулов, способных подорвать устойчивость нашего внимания. Таким образом, чтобы просто поддержать любой уровень устойчивости внимания и эмоциональной уравновешенности, который был достигнут благодаря занятиям медитацией, человеку необходимо регулярно практиковаться для эффективного сохранения достигнутых позитивных результатов.

Я также твердо уверен — и моя уверенность основана на моем личном опыте и новейших научных данных — в том, что медитация может вызывать устойчивые изменения в отдельных частях мозга, имеющих большое значение для регулирования эмоций и контроля внимания. Однако очень трудно узнать, сохранятся ли эти изменения, если человек прекратит заниматься медитацией. Кроме того, по мере совершенствования практики медитации границы

между формальной практикой и повседневной жизнью все более размываются и в конце концов исчезают.

(*Ричард Дэвидсон является профессором психологии и психиатрии в Университете штата Висконсин. Его исследования с использованием таких современных технологий, как позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ) и функциональная магнитно-резонансная томография (фМРТ), нацелены на выявление корковых и подкорковых изменений при различных эмоциональных и аффективных расстройствах, в том числе при депрессии и тревоге.*)

Прощение и ответственность

Экман: Могу я сменить тему и прочитать историю из написанной вами совместно с Виктором Ханом книги «Мудрость прощения»?

Далай-лама: Конечно.

Экман: В этой истории Виктор цитирует вас. По поводу изложенных в ней событий я хотел бы задать вам вопрос.

«Один тибетец, проведший несколько лет в китайской тюрьме (он еще жив и в настоящее время проживает в Непале), рассказал мне, что у них в тюрьме был юноша-тибетец. Этому юноше в то время было шестнадцать лет, и по китайской Конституции он еще не достиг возраста, позволяющего предать его смертной казни. Но он находился в тюрьме и ожидал исполнения приговора, потому что его отец воевал против китайцев. Однажды в тюрьму пришли китайские солдаты с автоматами. Один из офицеров поднял лежавший на земле металлический прут и начал избивать юношу, отец которого убил нескольких подчиненных этого офицера. В отместку офицер стал избивать железным прутом и того юношу, который в любом случае скоро должен был умереть. Когда я услышал этот рассказ, на моих глазах появились слезы. Сначала я почувствовал гнев. Затем я испытал сочувствие к этому офицеру. Действия офицера зависят от его мотивации. Его мотивация зависит от пропаганды. Пропаганда заставляла смотреть на отца-контрреволюционера как на зло. Устранение зла является чем-то позитивным. Такая вера — не-

правильная вера. Вы не можете винить этого человека. В подобных обстоятельствах даже я сам мог бы действовать сходным образом».

Я посчитал, что эта часть вашей истории выглядит неправдоподобно, но решил продолжить чтение.

«Итак, если рассуждать подобным образом, то вместо гнева возникнут прощение и сострадание. Понимание взаимозависимости дает вам целостную картину. Это происходит из-за того, а то происходит из-за этого — понятно? Сущность буддизма — одна сторона проявляет сострадание, одна сторона указывает на взаимозависимость. И я всегда говорю людям, что очень важно проводить различие между человеком и его действием. Мы должны выступать против плохого поступка, но это не значит, что мы должны выступать против человека, совершившего этот поступок. Но если бы я оказался в тех условиях, если бы я встретил того китайского офицера, который бил юношу, и если бы у меня было ружье, то тогда я не знаю, что могло бы произойти. Возможно, я бы застрелил китайского офицера».[5]

Виктор пишет: «Я спросил Далай-ламу: "Даже при вашей буддистской подготовке?"» И вы ответили: «Возможно. В таких экстремальных условиях возможно все. Иногда мы сначала действуем и только потом думаем».

Я хотел бы обсудить несколько аспектов этой истории. Потому что это очень поучительная история, хотя и ужасная. Когда я читаю ее, у меня на глазах появляются слезы — так было, когда я читал ее в первый раз, так было и сейчас, когда я читал ее вслух перед вами, потому что это история об убийстве сына за дела его отца.

Джинпа: Недавно Его Святейшество встретился с родственником этого юноши.

Экман: Избиение беззащитного юноши. Отвратительно уже то, что они собирались его казнить.

Далай-лама: Да!

Экман: Бить его перед приведением приговора в исполнение. Это так жестоко.

Джинпа: Да.

Экман: Первый вопрос, который я хочу задать вам, — это вопрос о вероятности того, что не каждый человек, испытывающий

на себе влияние пропаганды, стал бы бить того юношу. Не каждый немец был восторженным приверженцем нацизма. Вспомните, к примеру, Оскара Шиндлера. Некоторые немцы пытались остановить Гитлера даже ценой собственной жизни.

Мне кажется, ваше прощение этого человека и ваше сострадание к нему основывается на идее о том, что каждый мог бы сделать это, но не каждый смог бы *не делать* этого. Одни люди стали бы делать это, а другие не стали бы. И в этом состоит одна из проблем, ассоциируемых у меня с концепцией прощения, потому что она, как мне кажется, игнорирует вопрос о выборе. У нас есть выбор, даже когда мы подвергаемся воздействию пропаганды. У нас есть выбор. Мы соглашаемся принять участие в отвратительном действии или не соглашаемся? Итак, как я могу оправдать такое участие?

Далай-лама (через переводчика): Действительно, есть люди, не подвластные воздействию пропаганды. Но есть большое число людей, на которых пропаганда оказывает безусловное влияние. Вот почему в коммунистической системе придается такое огромное значение вдалбливанию в головы людей определенных политических идей. Именно поэтому такая система ограничивает поступление информации из внешнего мира; для этой системы важно, чтобы информация исходила только от нее.

Экман: Я дважды бывал в Советском Союзе: в 1979 и в 1990 годах.

Далай-лама: В 1990 году многое изменилось.

Экман: В 1990 году многое выглядело иначе, но в стране все еще были политические заключенные. Власти не разрешили выпустить их всех на свободу. Я пытался помочь освободить одного из таких заключенных — Михаила Казачкова, — который провел в лагерях семнадцать лет. При старом режиме были люди, которые с воодушевлением реагировали на все, что сообщала им пропаганда. Были также и люди, которые пытались не обращать на нее внимания. Но были и те, которые активно боролись с режимом. Мне легче простить людей, которые пытались игнорировать пропаганду, чем тех, кто с воодушевлением воспринимал все, что она им сообщала. Для меня этот китайский офицер ассоциируется с активным сторонником режима. Я еще не достиг того состояния, в котором бы я смог его простить.

Далай-лама (смеется): Разумеется, с буддистской точки зрения имеется другое соображение, в соответствии с которым китайский офицер, совершивший акт жестокого насилия над тибетским юношей, в определенном смысле инициирует новый цикл негативной кармы. Это отрицательные последствия, с которыми он должен столкнуться в своей следующей инкарнации или в более отдаленном будущем. С этой буддистской точки зрения в случае с юношей мы наблюдаем завершение конкретной кармы, которую он переживает. Глядя на ситуацию с позиций буддизма, можно сказать, что именно человек, совершающий преступление, заслуживает большего сострадания и милосердия, чем его жертва.

Экман: Потому что он в определенном смысле наказывает сам себя?

Джинпа: Да.

Экман: С небуддистской точки зрения проявить такое сострадание к преступнику очень трудно. Применительно к нашему примеру вы могли бы сказать: «Но ведь он исполнял закон». Однако на самом деле он не исполнял закон; закон запрещает лишать жизни несовершеннолетнего, а он собирался это сделать. К тому же до применения высшей меры наказания офицер заставил юношу испытывать жестокие физические страдания!

Джинпа: Именно из-за проявлений такой жестокости Его Святейшество заявил, что если бы он оказался свидетелем той ситуации, то, возможно, застрелил бы китайского офицера.

Экман: Хорошо, хорошо. Мне это вполне понятно. (Далай-лама смеется.)

Однако это порождает другой вопрос. Люди, прочитавшие эту историю в книге Виктора, говорили мне: «Даже Его Святейшество? При всей своей мудрости, при всей своей просветленности он мог бы застрелить его?» Но для меня проблема состоит не в этом. Вопрос, который я хотел бы задать вам, формулируется следующим образом. Предположим, вы оказались в той ситуации и решили войти в тюрьму, где офицер избивал юношу, и при этом у вас было бы ружье. Как бы вы готовили себя к этому поступку, если бы считали, что он неправильный? Вы верите, что было бы неправильно застрелить этого офицера? И если вы верите в это, то как бы вы настраивали себя, прежде чем вмешаться в ход событий?

Джинпа: Здесь мы имеем две совершенно разные ситуации, поскольку Его Святейшество не присутствовал при избиении юноши, а только слышал о нем.

Экман: Верно.

Джинпа: Таким образом, эмоциональная реакция при физическом присутствии при избиении юноши была бы совершенно другой. Когда вы являетесь непосредственным свидетелем события, вы проявляете более сильную и быструю эмоциональную реакцию.

Экман: В моем примере он собирается увидеть это событие. Он знает, что ему предстоит его наблюдать.

Джинпа: Я знаю, но Его Святейшество говорил, что, узнав об этой истории, он в соответствии с усвоенными им принципами заявил, что убийство офицера было бы ошибкой. Общая буддистская рекомендация состоит в том, что для тех, кто занимается медитацией, есть два способа, позволяющих справиться с проблемой. Один заключается в том, чтобы избегать условий, подталкивающих вас к резкому выбросу негативных эмоций и к совершению негативных поступков. Другой состоит в том, чтобы принять вызов и немедленно использовать противоядие. Во многих случаях первый подход — позволяющий избегать проблем — оказывается намного более эффективным. При втором подходе вы соглашаетесь противостоять трудностям, но при этом вы оказываетесь вынужденным применять противоядие. Его Святейшество говорил, что при окончательном анализе то, что он мог сделать при таком сценарии, выглядит непредсказуемым.

Далай-лама (через переводчика): Индивиды различаются по тому, как они реагируют на данную ситуацию, особенно в наиболее враждебных обстоятельствах. Когда этого юношу, который подвергся избиению и который был приговорен к смертной казни, потащили к месту расстрела, то по дороге он демонстрировал сильнейшие проявления гнева, громко ругался и кричал.

Экман: Этот юноша?

Джинпа: Да, он. Китайцы вынуждены были вставить ему кляп, чтобы он не мог издавать громких звуков. Его Святейшество узнал об этом от родственника этого юноши, с которым он недавно встретился. Все это резко отличается от другой ситуации, имевшей ме-

сто в 1958 году, когда китайцы силой оружия подавляли восстание, вспыхнувшее в Тибете. В монастырь, насчитывавший в то время около трех тысяч монахов, внезапно ворвались китайские солдаты и арестовали тысячу монахов, сто из которых должны были быть расстреляны. В их числе оказался один пожилой монах, который фактически был учителем других монахов и известным ламой.

Далай-лама: Большим ученым. Их всех отвели к месту казни, и когда подошел черед этого монаха, он попросил китайского офицера дать ему несколько секунд, чтобы помолиться. Затем он выполнил медитацию «Tonglen», которая предполагает пожелание радости и счастья другим и принятие на себя их горестей и страданий. После этого он был убит. Разумеется, в этот момент он, как любой человек, вероятно, ощущал страх, но по-видимому, он не испытывал враждебности или ненависти к китайцам, которые в него стреляли.

Таким образом, за счет тренировки, за счет постоянной практики человек может сделать это отношение более позитивным.

Экман: Одна из услышанных мною интерпретаций этой истории, рассказанной в книге Виктора, заключается в том, что вы сказали, что если бы вы были там, то вы не могли бы застрелить его из-за вашей робости. Что вы в действительности этого не сделали бы; что вы по характеру являетесь очень робким. Мне нужно спросить вас, считаете ли вы себя робким? Или вы говорили, что действие могло бы произойти до появления мысли даже у такого давно медитирующего человека, как вы?

Далай-лама: Возможно. Истории в этой книге заимствованы из нашей беседы с Виктором Ханом. Часто наша беседа окрашивалась легким юмором. Но фактом остается то, что для меня как для человека такая возможность существует и что подверженность этому, как у каждого человека, у меня также имеется.

(Через переводчика.) Идея заключается в том, что человеческие существа, доведенные до отчаяния, могут действовать любыми доступными им способами. В сельской местности есть монастырский колледж, учащиеся которого известны своим серьезным отношением к практике медитации. По сравнению с монахами из других монастырей они более дисциплинированны и послушны. Известна история об одном монахе, который подвергся нападению

грабителя. Монахи из этого «примерного» колледжа носят с собой маленькие перочинные ножи, длина лезвия у которых составляет менее двух дюймов. Монах сумел схватить грабителя, достал нож и начал наносить им удары. (Смеется.) Даже монах из этого «дисциплинированного» колледжа.

Известна также история о человеке, который имел специальную хижину для медитации. Однажды в хижину забрался вор, и этот человек не мог в нее войти. Тогда он постучал в дверь и сказал вору: «Просунь руку в щель под дверью, я тебе что-то дам». Вор просунул руку, и человек схватил ее, открыл дверь и три раза ударил вора, приговаривая: «Я нахожу прибежище у Будды! Я нахожу прибежище в дхарме! Я нахожу прибежище в сангхе!» Затем он отпустил вора, и тот убежал. Позднее этот вор рассказывал своему знакомому: «Слава богу, есть только три прибежища. Если бы их было четыре, то я был бы убит!» Даже такой человек, который серьезно занимался медитацией в лесной глуши, оказался способным на подобные действия.

Экман: В вашей книге и в ваших рассуждениях придается большое значение выбору. Человеческие существа — это не машины, которые порождают себе подобных. Вы сами говорили что-то похожее. Очевидно, что свободное волеизъявление и свобода выбора очень важны для вашего мышления.

Далай-лама: О да.

Экман: Если у меня есть выбор, а я действую во вред другим, то почему вы будете прощать меня за такие действия? Ведь у меня есть возможность не причинять людям вреда.

Далай-лама: Прощать. Если вы поддерживаете в себе этот вид недовольства, то вы будете испытывать большее страдание.

Экман: Да. Это хорошо.

Далай-лама: Если вы даете прощение, то вы испытываете облегчение.

Экман: Итак, это хорошо для *вас*.

Далай-лама: Да.

Экман: Это хорошо для человека, который прощает. Но не устраняет ли это ответственность?

Далай-лама: Нет, нет. Например, сейчас мы мысленно прощаем китайцев. Это значит, что мы пытаемся не сохранять в себе негативного чувства к ним за причиненное нам зло. Но это не означает, что мы принимаем то, что они сделали. Поэтому мы трудно прощаем им содеянное ими.*

Экман: Объясните немного подробнее. Я только-только начинаю что-то понимать.

Далай-лама: Простить — это не значит забыть то, что они сделали. Простить — значит не сохранять в себе негативное чувство к ним. Что касается их действий, то вы используете здесь свой рассудок. Вы должны принимать контрмеры, но без негативного чувства.

Экман: Вы можете на мгновение отвлечься от китайцев? Потому что, кем бы они ни были, они причиняли страдание, но при этом они имели возможность выбора и предпочитали действовать именно таким образом — тем не менее вы их прощаете. Но вы осуждаете их действия?

Далай-лама: О да.

Экман: Да?

Далай-лама: Да!

Экман: Их отвратительные поступки.

Далай-лама: Да!

Экман: Неэтичные и аморальные.

Далай-лама: Да — если вы честный человек. Тогда вы должны их критиковать.

Экман: Это, я думаю, именно то, что Запад неправильно понимает в буддизме. На Западе считают, что простить — это значит снять с них ответственность за аморальные действия. Но если вы снимаете с них ответственность, то как они будут учиться изменяться?

Далай-лама: Верно. Это очень верно. Обычно, как вы могли заметить, я провожу различие, я говорю «после действия».

* Мэттью Райкард заметил по этому поводу: «Мы можем простить их как отдельных людей, но мы не прощаем то, что они сделали».

Экман: Да.

Далай-лама: Что касается действия, то вы должны ему препятствовать. Вы должны его останавливать или пытаться останавливать. Даже используя достаточно жесткие меры. Но что касается самого актора (действующего лица), то вы не должны вырабатывать к нему негативного чувства и должны проявлять к нему больше сострадания. Мы сами нередко это делаем по отношению к себе. Если я совершил ошибочное действие в отношении вас, то позднее я скажу...

Джинпа: «Признаюсь».

Далай-лама: Да, признание — это правильно.

Экман: Да.

Далай-лама: «Простите. Я приношу свои извинения. Теперь я сам чувствую, что мои действия были неправильными».

Экман: Хорошо. Это очень важно.

Далай-лама: Неправильными — и поэтому я признаю их ошибочность, но при этом я делаю различие между этими моими действиями и мной самим.

Экман: Если я принимаю ваши извинения, то тогда я признаю, что вы и ваши действия — это не одно и то же.

Далай-лама: Да, это так.

О СИЛЕ ПРОЩЕНИЯ

Пол Экман

Через несколько месяцев после нашей встречи в 2007 году управление делами Далай-ламы попросило меня встретиться с Ричардом Муром, которого Далай-лама рассматривал как своего «героя»; он заявил, что сам он лишь говорит о прощении, в то время как Ричард живет им.

Когда Ричарду было десять лет, во время так называемых беспорядков в Северной Ирландии, он был ранен резиновой пулей, выпущенной в него британским офицером, и ослеп. Став взрослым, он основал организацию «Дети под перекрестным огнем»,

которая стала заниматься помощью людям, попавшим в беду. Во время празднования десятилетнего юбилея этой организации Мур впервые встретился с Далай-ламой.

Я нашел Мура очень жизнерадостным, коммуникабельным и очаровательным человеком, не проявляющим никаких признаков обиды. В определенном смысле он рассматривал свою трагедию как подарок судьбы, который позволил ему вести жизнь, исполненную сострадания к тем людям, которые страдали от жизненных бед. Разумеется, он сожалел, что не может видеть свою жену и своих детей, но его прощение не было результатом выбора, не было осознанным или показным состоянием: он немедленно его *чувствовал*. Он понимал, что его реакция — без горечи, злобы, разочарования или даже печали по поводу утраченного зрения — является необычной.

Мур разыскал офицера, стрелявшего в него, и встречался с ним несколько раз. Совсем недавно этот офицер, находящийся теперь в отставке, Мур и Далай-лама встретились и вместе выступили перед широкой публикой на общественной конференции, посвященной теме прощения. Далай-лама пригласил офицера, стрелявшего в Мура, подняться на сцену. Все трое обнялись. Офицер сказал: «Тридцать пять лет назад я совершил роковой поступок, в результате которого Ричард лишился зрения. Я испытал глубокое потрясение и чувствовал себя внутренне опустошенным в течение многих лет. Но внезапно я получил письмо от него, одно из самых волнующих писем, которое я когда-либо получал. Если Ричард и я можем это сделать, то есть надежда и для всей нашей страны, и для всех, кто в ней живет».

Мур, безусловно, является исключительным человеком, подобным тем людям, которые не задумываясь рискуют собственной жизнью ради спасения других. Мы не знаем, почему некоторые люди имеют такую удивительную натуру, но знаем, что таких людей очень немного. Они воплощают собой тот идеал, к которому мы все должны стремиться. Большинство из нас не обладают подобным даром, но эти люди служат для нас своего рода маяками, эталонами, к которым мы должны стараться приблизиться.

Экман: На Западе, когда мы говорим о прощении, наше внимание концентрируется на человеке, которого прощают и который больше не находится в тяжелом положении. Я слышал, как вы говорили, что если бы вы могли остановить жестокие действия того

человека, то вы бы это сделали, но вы бы не стали держать в себе негативное чувство злобы.

Далай-лама: Да, это так.

Экман: Мое прощение — это противоядие любым негативным чувствам во мне самом.

Далай-лама: В буддистских текстах говорится также о том, что если я позволю человеку постоянно совершать нехорошие поступки, то он будет сталкиваться с их более серьезными негативными последствиями. Тогда существуют конкретные причины для принятия соответствующих мер, позволяющих остановить эти действия.

Экман: Есть причина остановить вредные действия.

Далай-лама: Да, такая причина есть!

Экман: Фактически вы сказали, что принятие мер по прекращению вредных действий мотивируется состраданием к тому, кто их совершает.

Далай-лама: Верно.

Экман: Так, чтобы они не приносили больше вреда, который позднее принесет вред *им самим*.

Далай-лама: Правильно.

Экман: Год назад во время нашей первой встречи вы сказали: «Когда я испытываю чувство сострадания, то оно приносит больше пользы мне, чем человеку, которому я сострадаю».

Далай-лама: М-м-м. Это так.

Экман: Это выглядит так, как будто прощение — это то же самое. Прощение ориентировано на вашу психическую жизнь.

Далай-лама: Да.

Экман: Оно не для человека, которого вы прощаете. Оно для вас — вы не позволите, чтобы в вас вспыхнула ненависть.

Далай-лама: Да, это верно.

Экман: Таким образом, прощение — это противоядие от ненависти.

Далай-лама: Верно. Плюс...

Экман: Плюс?

Далай-лама: Нужно учесть, что если не остановить человека, совершающего преступные действия, то тогда он принесет страдания.

Экман (посмеиваясь): Интересно, интересно. Если в тибетском обществе кто-то совершает ужасный поступок, например похищает чужого ребенка, то вы наказываете этого человека за подобное деяние?

Далай-лама: Теперь я должен быть судьей. Наказание, чтобы предотвратить будущие ошибки, наказание как необходимость. В этом случае наказание в каком-то смысле оказывается местью. Это нехорошо. Поэтому когда кто-то совершает убийство, то я думаю, хорошо — он уже наказан, поэтому лучше сохранить ему жизнь, приговорить к пожизненному заключению. Действовать из чувства мести — это несправедливо.

Экман: Возмездие. Вы говорите о возмездии?

Далай-лама: Наказание. Согласно этой концепции, если кто-то, какой-то обычный человек, убивает кого-то, то не существует опасности совершения им других преступлений. Смотрите, это не превентивная мера, это просто возмездие. Это не справедливость — это несправедливость.

Экман: Существует три основных обоснования наказания. Первое — это возмездие, или месть, против которых вы решительно выступаете. Второе — это превентивная мера. Я наказываю вас таким образом, чтобы помешать совершить более вредоносное действие, — и вы одобряете это, если на самом деле все оказывается именно так.

Далай-лама: Да, и предотвратить не только действия человека, но и действия каких-то других людей.

Экман: А вот и третье обоснование: я наказываю вас, чтобы это видели другие. Если кто-то повторит ваши действия, то он будет наказан.

Далай-лама: Да.

Экман: Мы не знаем, срабатывает ли это когда-нибудь на самом деле. Результаты исследований говорят о том, что если человек знает, что за определенные преступления другие люди уже по-

несли наказание, то это не удерживает его от совершения точно такого же преступления. Но это три разных оправдания наказания. Если вы находите, что наказание такого человека удержит многих других от совершения подобного преступления, то тогда вы его одобряете. Но вы не одобряете наказание, которое осуществляется просто из мести. Или когда человек не может причинить вреда. Зачем же тогда его наказывать?

Далай-лама: Да, я решительно выступаю против смертной казни.

Экман: Вы против нее при любых условиях.

Далай-лама: Именно так.

Экман: Разумеется, есть другие способы предотвратить дальнейшие преступные действия — например, пожизненное заключение.

Далай-лама: Да, пожизненное заключение.

Экман: Но пожизненное заключение не дает возможности отомстить. Это не то же самое, что «ты убил, я тоже убью».

Далай-лама: Я думаю, мы упускаем из виду усилия по исправлению этого человека. Всегда существует возможность для изменения, для трансформации. Для самого закоренелого преступника при определенных усилиях, при человечном отношении к нему имеется возможность стать другим человеком.

Экман: Я стал испытывать больше оптимизма с тех пор, как познакомился с вами. Но можно ли исправить человека, который получает удовольствие от убийства, — а такие люди действительно есть? Я не встречал подтверждений такой возможности.

Далай-лама: Тогда его место в тюрьме.

Экман: Правильно. До тех пор, пока мы не сможем выпустить его, не опасаясь, что он примется за старое.

Далай-лама: Да. До тех пор, пока мы не получим подтверждений того, что он больше не станет совершать ужасных поступков. Несколько раз я просил разных юристов представить себе ситуацию, когда в семье умирает мать, оставляя троих малолетних детей. Отец семейства оказывается единственным человеком, который заботится о детях. У семьи нет никаких родственников. Никто не собирается оказывать ей помощь. Тогда наказание такого отца за совершенное им тяжкое преступление заставит страдать его мало-

летних детей. Как же нам следует поступать в таких обстоятельствах: казнить этого отца или оставить ему жизнь? Холистический взгляд заключается в том, что вы должны принять во внимание самые разные соображения, касающиеся этого отца и троих его детей. Но если у вас нет такого холистического взгляда, то вы будете рассуждать следующим образом: раз он совершил тяжкое преступление, то он должен сидеть в тюрьме.

Экман: Если прежде он никогда не нарушал закон и совершил это преступление под влиянием каких-то случайных факторов — например, выпил лишнего или оказался обманутым любимой женщиной, — то это другое дело. Я бы выступил за то, чтобы не сажать его в тюрьму, а просто усилить контроль за его повседневным поведением.

Далай-лама: Да.

Экман: Но если он неоднократно вступал в драки и уже был причастен к убийствам, то тогда я думаю, что он не тот человек, который должен находиться рядом с малолетними детьми. Необходимо задуматься о том, может ли он быть хорошим родителем и образцом для подражания? Сам факт совершенного им убийства ставит перед нами серьезный вопрос. Многое зависит от того, почему он совершил убийство и признавался ли он виновным в убийствах прежде. Предположим, что у него есть тетя, которая имеет прекрасную семью и которая готова взять на воспитание этих троих детей. Здесь необходимо рассмотреть множество факторов. Я полагаю, основная проблема состоит в том, чтобы быть максимально внимательным к людям. В прошлом в нашей стране судьи могли принимать во внимание все эти факторы. Теперь в некоторых штатах они лишены такой возможности.

4

Гнев, обида и ненависть

Конференция 2000 года в Дарамсале, во время которой состоялась наша первая встреча с Далай-ламой, была посвящена главным образом деструктивным эмоциям. Ее материалы легли в основу книги Дэниела Гоулмана «Деструктивные эмоции», вышедшей в свет в 2003 году. Выступая на конференции, я утверждал, что если бы эмоции были для нас действительно деструктивными, то они не сохранились бы в процессе эволюции человека. Далай-лама оспаривал этот дарвиновский взгляд на эмоции. Встретившись шестью годами позже, мы сумели найти общую основу для наших воззрений.

Практически каждый согласится с тем, что гнев, обида и ненависть являются деструктивными эмоциями, но в ходе нашей беседы стала вырисовываться гораздо более сложная картина. Гнев — это эмоция, которая чаще всего подразумевается в вызывающих сожаление эмоциональных эпизодах, включая ситуации, сопровождающие проявление насилия или причинение непоправимого ущерба. Однако без способности к проявлению гнева люди, подвергающиеся нападению, оказывались бы беззащитными.

Подготовка к проявлению гнева

Экман: Когда я читал вашу книгу «Этика для нового тысячелетия», я обратил внимание на ваши слова о том, что мы должны использовать силу для остановки *действия* и сохранять сострадание к *актору*, то есть к тому, кто это действие совершает. Если мы

примем вашу точку зрения, то тогда мы должны будем признать, что гнев может быть конструктивным.

Далай-лама: Да.

Экман: Вы согласны?

Далай-лама: Гнев, направленный на действие, а не на человека.

Экман: Он не направлен на причинение вреда человеку.

Далай-лама: Да, совершенно верно.

Экман: Он призван остановить действие.

Далай-лама: На человека, на актора направлено сострадание. На действие направлен гнев.

Экман: Даже с практической точки зрения, без учета всего остального следует признать, что люди никогда не изменяются, если вы пытаетесь причинить им вред. Только когда вы проявляете к ним сострадание, они прекращают свои действия...

Далай-лама: Да, это так!

Экман: Поэтому, даже если вы не заботитесь об этике, а думаете только о практических последствиях, то это все равно будет правильной линией поведения.

Далай-лама: Да. Очень верно.

Экман: Теперь я хочу вернуться к исходному вопросу: если вы знаете, что вы вступаете в эмоционально сложную ситуацию, которая может вселить в вас ужас или привести вас в ярость, то можете ли вы провести какую-то подготовительную работу, чтобы повысить вероятность проявления вами конструктивной реакции?

Далай-лама: Что касается меня, то один из подходов, который я считаю полезным, заключается в том, чтобы не принимать вещи слишком серьезно. Маленькая доза юмора вызывает большие перемены. (Через переводчика.) Чем сильнее вы ощущаете бремя долга и ответственности, тем уязвимее вы становитесь к эмоциональным ситуациям. Конец 1950-х годов был очень непростым периодом. Я нес на себе огромный груз ответственности, когда встречался с китайской стороной и с нашими людьми. Я был менее искушенным. В те годы я постоянно был в напряжении и воспринимал возложенную на меня ответственность более остро.

Около десяти лет назад в Дарамсале произошло довольно сильное землетрясение. Один недавно умерший специалист по медитации рассказал мне позднее, что он практически не ощущал толчков, потому что в это время он занимался медитацией, направленной на развитие воздержанности. Фактически он физически не ощущал колебаний почвы.

Джинпа: Несколько лет назад в Дарамсале было другое землетрясение. Его Святейшество также не заметил этого землетрясения, потому что в это время он занимался медитацией. По-видимому, психическое состояние, в котором вы находитесь, также влияет на то, как вы реагируете на внешние ситуации.

Медитация, которой он занимался, имела альтруистическую направленность, это была базовая буддистская медитация. Это была клятва бодисатвы, посвященная альтруистическому образу жизни. Когда позднее он узнал, что произошло сильное землетрясение, которого он не заметил, то ему в голову пришла следующая мысль: «Если бы в момент прихода смерти я занимался медитацией, сконцентрированной на клятве бодисатвы, то я бы не испытал страха». Разумеется, это имеет отношение ко многим другим элементам повседневной практики, отражающимся на возможности совершенствования, которая существует в человеческом разуме, на преодолении страданий и т. п.

КЛЯТВА БОДИСАТВЫ

По сути клятва бодисатвы выглядит следующим образом:

Люди бесчисленны,
я клянусь пробуждаться вместе с ними.
Заблуждения неисчерпаемы,
я клянусь покончить с ними.
Врата Дхармы безграничны,
я клянусь войти в них.
Образ действий Будды не может быть превзойден,
я клянусь овладеть им.[1]

Тибетский вариант включает в себя много других клятв. Кроме того, многие мудрецы сочиняли подобные клятвы и выражали в них свои устремления к состраданию, любви и доброте, сопереживанию радости и самообладанию. Например, в следующем отрывке,

посвященном воздержанности и альтруизму, геше Сонам Ринхен пишет:

«В настоящем та любовь, которую мы испытываем к нашим друзьям и дорогим нам людям, смешивается с излишней привязанностью. Наша цель состоит в выработке непредвзятого чувства любви ко всем людям, которое не испорчено такой привязанностью. Если хоть один человек оказывается не охваченным этим чувством, тогда то, что мы делаем, не будет соответствовать практике Махаяны. Нам трудно даже думать таким образом, не говоря уже о том, чтобы воплотить эти мысли в наши действия. Только Будда и бодисатвы обладают таким отношением. Как важно попытаться вызвать такие мысли и чувства даже на один момент!

Таким образом, первым предварительным условием является выработка безграничного спокойствия. Люди рождаются снова и снова в повторяющемся жизненном цикле из-за их привязанности к одним и враждебности к другим. Разве было бы не прекрасно, если бы они все могли оставаться в состоянии спокойствия? Почему же они этого не делают? Могут ли они это сделать? Подобные размышления называются практикой выработки безграничного спокойствия».[2]

Экман: Позвольте мне привести вам пример того, что я имею в виду, говоря о подготовке. Это нечто такое, что делаем я и моя жена. Мы стараемся не спорить по любому поводу. По некоторым вопросам у нас могут возникать разногласия, но мы должны эти разногласия уладить или хотя бы найти компромисс. Мы выработали практику, в соответствии с которой один из нас говорит другому: «Я хотел бы обсудить с тобой одно предложение, которое покажется тебе спорным». Тогда другой из нас может сделать мысленный анализ предложения и ответить: «Сейчас неподходящее время для этого. Давай отложим разговор до завтра». Но в действительно мы поступаем так довольно редко. Напротив, если она предлагает мне обсудить спорное предложение, то я «задаю себе работу»: я концентрируюсь на своем психическом состоянии, чтобы успокоиться и гарантировать, что я не буду реагировать импульсивно.

Я был предупрежден; я знаю — то, что она собирается мне рассказать, — это то, с чем, по ее мнению, мне будет трудно иметь дело. В действительности обычно она ошибается в отношении того, что оказывается трудным для меня, но иногда она на самом деле

говорит о том, что оказывается для меня очень непростым. Но так как я уже знаю об этом, так как я предупрежден заранее, то я могу нацелить свое сознание на выработку конструктивной реакции. Этот метод отлично подходит нам обоим. Вот что я имею в виду, когда говорю о подготовке, — если вы предупреждаете себя о том, что скоро окажетесь в трудной ситуации, и даже если вы не тот человек, который постоянно занимается самонаблюдением, то вы можете использовать способности, которыми вы обладаете в такие моменты.

Далай-лама (через переводчика): Это очень правильно. Поскольку, как я уже говорил ранее, отличие человека от животных состоит в опыте переживания эмоций, когда эмоция больше не остается на уровне спонтанного опыта, а дополняется действием интеллекта, памяти и мыслительных процессов. С учетом этого метод, позволяющий иметь дело с эмоциями, предусматривает также подключение мыслительных процессов для дифференциации фактической последовательности переживаний. Когда вы предупреждены заранее, вы подготовлены.

Экман: Вы можете использовать все свои умственные способности.

Далай-лама: Верно, верно.

Экман: Следующий шаг в той практике, которой придерживаемся мы с женой, состоит в том, что когда мы начинаем обсуждать эту спорную тему, то если мы находим, что нам становится жарко (не только в переносном смысле, но и в прямом, потому что у разгневанного человека температура тела повышается), тогда мы говорим: «Надо написать письмо», и один из нас пишет письмо другому. Когда вы пишете письмо (если только вы используете для этого компьютер, чего мы обычно не делаем), то вы можете тщательно обдумать, что вы сказали и как вы это сделали. Написав письмо, вы можете взглянуть на него еще раз на следующий день (мы никогда не отсылаем такие письма в тот же день). Вы читаете письмо и размышляете, изложили ли вы свои соображения наилучшим образом. Вы пытаетесь выразить точку зрения другого человека такой, какой вы ее видите, а также свою точку зрения. Обдумав свои соображения, вы делитесь ими с другим человеком. Предполагается, что ваш адресат не станет отвечать вам в тот же день. Он (или она) должен прочитать ваше письмо, но написать ответ только завтра, а перечитать его послезавтра.

Это выглядит так, как будто у нас возникают ужасные проблемы — хотя это и не соответствует действительности. Подобный обмен письмами происходил всего три раза за двадцать семь лет, но каждый раз он оказывался очень полезным. Для меня такой подход воплощает использование всех умственных способностей для того, чтобы удержаться от бессмысленных реакций, и к тому же он может применяться к людям, которые не обязательно занимаются медитацией.

Далай-лама: Это очень верно. Момент наивысшей интенсивности гнева проходит, и вы оказываетесь в ином психическом состоянии.

Экман: Гнев может быстро усилиться, если вы недостаточно внимательны, во-первых, чтобы знать, что это опасно, и, во-вторых, чтобы поддерживать свое намерение не дать этому случиться и не допустить причинения вреда другому человеку.

Выражение гнева

Далай-лама: В состоянии сильного гнева вы иногда используете очень резкие и больно ранящие слова. Один тибетец написал прекрасное стихотворение о том, что даже самый дорогой ваш друг, с которым сегодня вы очень близки, из-за нескольких ваших неосторожных слов завтра может превратиться в вашего злейшего врага.

Экман: Да, это так. Позвольте мне рассказать другую историю. Она не обо мне, она о моем друге, и в ней поднимается вопрос о том, всегда ли гнев приносит вред. Этот человек часто путешествует, подобно многим из нас. Нередко он возвращается из своих поездок домой очень поздно. Однажды, вернувшись домой ночью, он достал ключ и стал открывать дверь, но оказалось, что его жена закрыла дверь изнутри на засов. Он начал стучать в дверь. Он пришел в крайнее раздражение, потому что его жена регулярно запирает дверь изнутри и забывает открывать ее даже в те дни, когда он возвращается из своих поездок, в результате чего он не может попасть в дом. Он стал размышлять о том, что если жена действительно уважает его чувства, то она должна помнить о необходимости убирать засов, чтобы давать ему возможность нормально открывать дверь своим ключом.

Когда жена наконец спустилась вниз, отодвинула засов и впустила его в дом, он просто сказал ей: «Я хочу, чтобы ты не забывала убирать засов в те дни, когда, как тебе известно, я должен вернуться из поездки домой». Эти слова не были резкими и злыми. Все, что он сказал, было направлено на ее действие, а не на то, чтобы причинить ей боль, то есть не на самого актора. Когда он произнес их, она расслышала гнев в его голосе и увидела проявление гнева на его лице, даже несмотря на то, что он не использовал гневных слов, но эти сигналы больно задели ее. Мой вопрос: даже если вы не произносите гневных слов и не совершаете действий под влиянием своего гнева, то причиняет ли вред другому человеку сам факт того, что вы разгневаны?

Я мог бы утверждать, что большую часть времени, в течение которого вы видите или слышите проявления гнева, люди причиняют вам вред и, таким образом, у вас вырабатывается ассоциация. Как только такая связь вырабатывается, то даже если вред не причиняется вам напрямую, он причиняется вам косвенно через возникающее у вас ощущение причиненного вам вреда, которое является условной реакцией на гнев в голосе или на лице другого человека. Это строгое требование.

Далай-лама (через переводчика): Здесь следует отметить два момента. Во-первых, что касается поведения мужа, то оно было вызвано оплошностью жены, потому что именно она заперла дверь изнутри, хотя он и просил ее не делать этого. Поэтому она могла бы признать свою ошибку. Эта ситуация отлична от той, когда он указывает ей на допущенный промах и испытывает гнев. Во-вторых, муж сам указывает жене на ее ошибку. Это причиняет ей боль. В этой ситуации то, что он впал в гнев, является неправильным, потому что независимо от того, выразил ли он этот гнев вербально или нет, его жена отметила этот факт. В то же время, если он испытывает гнев, то, возможно, честнее будет проявить его открыто.*

---

* Когда я прочитал комментарий Далай-ламы описанному здесь человеку, то он ответил: «Она чувствовала по тону моего голоса, что я испытывал гнев, поэтому я не думаю, что поступал нечестно, притворяясь, что я абсолютно спокоен». Я узнал, что после этого эпизода жена этого человека никогда не забывала отпирать засов перед возвращением мужа. Его гнев оказал благоприятное влияние. Он показал ей, что этот вопрос для него очень важен, и это заставило ее изменить свое поведение. В соответствии с другой интерпретацией она должна была изменить свое поведение, чтобы его разгневанный вид снова не причинил ей боли.

Экман: Хорошо, он выражает гнев мимикой и звуком своего голоса, но не словами. Он пытается использовать слова таким образом, чтобы не причинить страдания жене.

Далай-лама (через переводчика): Пожалуйста, точнее сформулируйте вопрос, который вы задаете.

Экман: Мой вопрос состоит в следующем. Возьмем предельный случай, если он вообще не скажет жене ничего, но она увидит промелькнувшее на его лице выражение гнева, то причинит ли ей это боль, и поэтому не должен ли он вообще не *чувствовать* гнева? Реально ли ожидать от семейной пары, чтобы ни один из супругов никогда не впадал в гнев? Я думаю, что разумно никогда не говорить ничего такого, что нацелено на причинение вреда другому человеку.

В общем случае как мы должны оценивать этот эпизод: с одной стороны, мгновенную боль, которую она испытала, и, с другой стороны, насколько направленный на нее гнев оказался полезен для него, поскольку этот гнев заставил ее быть более внимательной и не запирать дверь изнутри перед его возвращением. С учетом того, что его гнев был направлен не на нее, а на ее действие и привел к улучшению их отношений, я думаю, что такой гнев должен рассматриваться как конструктивный.

Я вспоминал об этом случае много раз и размышлял о том, возможны ли были другие способы разрешения конфликта. Например, мой друг мог оставить жене записку с указанием даты своего возвращения и с напоминанием о том, чтобы она не запирала дверь на засов. Он мог позвонить ей из аэропорта и попросить ее не запирать дверь изнутри. Или же, когда он в очередной раз оказался перед запертой дверью и почувствовал закипающий в нем гнев, он мог бы выждать какое-то время и успокоиться, прежде чем стучать в дверь, чтобы жена не увидела и не услышала признаков гнева, когда он напоминал бы ей о необходимости не забывать закрывать дверь только на ключ.[3]

Наше обсуждение этого случая порождает много вопросов, на которые, как я полагаю, нет однозначных ответов. Должна ли наша цель состоять в том, чтобы *никогда* не испытывать гнева? Я думаю, что это не только невозможно для большинства людей, но и, как показывает эта история, гнев подает сигнал о чем-то важном, на что следует обратить внимание. Я уверен, что как только гнев начинает ощущаться — к счастью, в данном случае это произошло

довольно рано, — то конфликтная ситуация, которая вызвала этот гнев, не должна разрешаться до тех пор, пока он не уляжется. Гнев — это сообщение о наличии проблемы, которую необходимо разрешить позднее.

Далай-лама (через переводчика): Я слышал историю об одном тибетском чиновнике, который во времена моего детства был уже довольно пожилым человеком. Все знали, что когда он действительно испытывал гнев, то отвечал в очень мягкой манере и при этом охлопывал себя по коленям. (Смеется.) Он говорил: «Поразительно! Поразительно!» — как если бы он был сильно удивлен. Поэтому показывать гнев — это правильная или неправильная реакция?

Экман: Возможно, она является менее вредоносной.

Далай-лама: Да.

Разновидности гнева

Экман: Я думаю, что гнев имеет много разновидностей. Мы используем слово «досада» для обозначения очень слабого, а слово «ярость» — для обозначения очень сильного гнева. Здесь мы имеем дело с вариациями гнева по силе или интенсивности. «Негодование» — это гнев человека, уверенного в своей правоте. «Я прав. Я имею право не одобрять то, что вы сделали». «Угрюмость» — это пассивный гнев. «Я готов простить вас за то беспокойство, которое вы мне причинили, но разговаривать с вами я не буду». «Раздражение» — «мое терпение на исходе». «Кипение» — едва сдерживаемый сильный гнев. Интересная особенность слова «безумный» состоит в том, что оно обозначает и психическое нездоровье, и сильный, неконтролируемый гнев, при котором мы перестаем что-либо чувствовать. Он заметно отличается от негодования или угрюмости.

Вы используете выражение «затаенная злоба»?

Далай-лама: Простите? А что это такое?

Экман: Это еще одна разновидность гнева. Она подобна ожесточению. Это гнев, который имеет свою *историю*, и благодаря такой истории приобретает мучительный характер. Это, образно говоря, прокисший гнев. Разгневанный человек, испытывающий затаен-

ную злобу, не получает от этого удовольствия. Но есть люди, которые любят испытывать гнев. Он доставляет им наслаждение.

Далай-лама: Гм-м.

Экман: Для некоторых людей проявление гнева является прелюдией к близости. «У нас вышла ужасная ссора, мы чуть не подрались. Но я люблю тебя!»

Далай-лама: Да.

Экман: Удивительно. Но некоторые люди после ссоры говорят друг другу: «Я не могу с тобой разговаривать! Я не могу находиться рядом с тобой». В этом отношении люди могут сильно различаться между собой.

«Мстительность» — это еще один тип гнева, который обычно предполагает какое-то размышление о полученном оскорблении. Он отличается от других типов гнева тем, что не проявляется немедленно.

Далай-лама (через переводчика): Возможен ли мстительный гнев, который проявляется немедленно, не требуя размышления? Разумеется, возможны обстоятельства, в которых вы будете размышлять о том, как с вами поступили, и затем в результате размышления ваша мстительность усилится и вы захотите причинить вред другому человеку. Но возможен ли мгновенный мстительный гнев? В некоторых областях Тибета существовала культура, в которой мщению придавалось очень большое значение (как в сицилийской культуре в Италии), так что если член семьи не мог совершить убийство из мести, то такая семья теряла уважение. В таких случаях мстительный гнев проявляется намного быстрее.

Экман: Я не уверен, что это правильное применение понятия мести. Чтобы отомстить надлежащим образом, вы должны запланировать уровень наказания. Однако всегда имеются исключения.

Далай-лама (через переводчика): Частично проблема здесь снова заключается в использовании термина «гнев» и его соответствии тибетскому аналогу. По-тибетски этот термин обозначается как *shay dang*. Этимология этого слова передает больше, чем просто раздраженное состояние психики, здесь присутствует также желание причинения вреда, намерение причинения вреда, которое, по-видимому, не предполагает английское слово *anger* (гнев).[4]

Экман: Не существует неопровержимых научных доказательств того, что желание причинения вреда является внутренне присущим гневу.

Далай-лама (через переводчика): В буддистской психологии присутствует понимание наличия корреляции между двумя сильными эмоциями — привязанностью, с одной стороны, и тем, что переводится как гнев или антипатия, — с другой. Они воспринимаются как выражения двух разных способов связи с конкретным предметом или человеком. Привязанность — это главным образом выражение притяжения к предмету или индивиду. Это способ соединения, в то время как антипатия или гнев — это совершенно противоположный тип взаимоотношений.

В привязанности присутствует даже ощущение определенного слияния с объектом, своего рода объединение с ним. Здесь присутствует притяжение, в то время как антипатия подразумевает отталкивание этого объекта. То, что происходит в случае гнева, мотивируемого состраданием, в действительности не является отталкиванием, потому что ваша связь с объектом по-прежнему сохраняется. Вы не ощущаете отторжения этого объекта благодаря испытываемому вами состраданию. Однако то, как вы помогаете этому объекту, определяется более раздраженным, более возмущенным состоянием вашей психики.

Экман (вздыхает): Здесь действует очень много различных факторов.

Далай-лама (через переводчика): В буддистской литературе содержится немало рассуждений о вероятности того, действительно ли такие переживания могут конструктивно использоваться в духовном контексте. Но во многих текстах признается, что эта антипатия, этот гнев всегда подразумевает намерение причинения вреда.

Экман: Давайте обсудим вопрос о «вреде». Мой коллега Джозеф Кампос, профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли, занимается изучением эмоций у младенцев из разных культур. Для исследования эмоций ему нужно было найти что-то такое, что вызывало бы гнев в каждой культуре. Он делал следующее: перед ребенком, который едва научился ползать, помещался очень соблазнительно выглядящий предмет — игрушка. Когда ребенок начинал ползти к игрушке, Кампос удерживал его рука-

ми, создавая таким образом препятствие и не позволяя достичь желаемой цели. Эти действия вызывали гнев у всех младенцев, представлявших все обследовавшиеся культуры. Такой результат позволяет утверждать, что основной целью гнева является устранение препятствия к достижению цели. Если это верно, то это еще не означает, что единственный или самый лучший способ реагирования заключается в причинении вреда тому, кто создает препятствие, — поскольку это может только укрепить намерение к его сохранению.

Далай-лама (через переводчика): Но даже в случае младенца, испытывающего гнев, присутствует желание, не обязательно отчетливо выраженное, удалить препятствие и создающего его человека, а также определенная враждебность в отношении этого препятствия.

Экман: Возможно.

Далай-лама: Возможно, намерение причинить вред — это следующий этап! Например, если препятствие не удаляется, то тогда гнев мог бы...

Экман: У младенца, разочарованного результатами таких усилий, гнев не приводит к целенаправленным действиям, его энергия растрачивается на бессистемные движения.

Далай-лама: Это потому, что младенцы не способны наносить нацеленные удары. (Смеется.)

Экман: Если препятствие находится близко к ребенку, то в результате случайных движений руками и ногами он может нанести удар удерживающему его взрослому человеку.

Далай-лама (через переводчика): Потому что даже взрослые люди иногда бывают очень сильно разгневаны, — а когда вы не можете остановить мешающего вам человека, то вы наносите ему удар.

Экман: Да?

Далай-лама (смеется.) Это позволяет утверждать, что желание нанести удар, намерение причинить вред заключено в самой природе гнева.

Экман: Я вижу, что здесь имеется две возможности. Во-первых, большинство младенцев усваивают, что, когда они делают бессис-

темные движения руками и ногами, они могут нанести удар человеку, создающему для них препятствие, в результате чего это препятствие довольно часто устраняется. Это означает, что, когда вы находитесь в состоянии гнева, вы усваиваете ценность причинения вреда другому человеку, создающему препятствие на вашем пути к цели. Во-вторых, намерение причинения вреда присуще самой природе гнева. Когда я спросил об этом Джо Кампоса, то он ответил, что возможно и то и другое. Практически здесь нет никакой разницы, так как вполне вероятно, что большинство людей на основании своего опыта усвоили, что причинение вреда другому человеку может оказаться полезным в краткосрочной перспективе. Если это так, то тогда это поведение должно быть врожденным.

Далай-лама (через переводчика): Даже в случае устранения препятствия посредством причинения ему вреда сам вред оказывается неотъемлемой составляющей гнева как такового; базовая эмоция более нацелена на устранение препятствия. Как только цель достигается, намерение причинения вреда исчезает.

Особенность человеческих существ заключается в том, что мы имеем очень долгую память. Мы помним, что какой-то человек создал препятствие на нашем пути, и, даже несмотря на то что этот человек может уже находиться за тысячи миль от нас, мы по-прежнему думаем о том, как не допустить его возращения. (Смеется.)

Экман: Это очень опасный вопрос, потому что он означает, что желание удалить препятствие может быть подчинено желанию причинить вред человеку, который это препятствие создал. «Почему вы это сделали? Почему вы хотите причинить мне вред? Почему вы препятствуете мне?» Теперь фокус направлен не на устранение препятствия, но на восприятие мотивации человека и на желание наказать его за причиненное беспокойство. Это очень опасно.

Далай-лама: Тогда это становится злом. И даже животные в определенной степени обладают способностью помнить то, что было для них сделано. Много лет назад у меня была маленькая собачка. Однажды собачка заболела, и к ней пришел мой врач, чтобы сделать ей укол, который оказался довольно болезненным. После этого всякий раз, когда врач приходил ко мне домой, собачка на-

чинала на него лаять. (Смеется.) Она стала относиться к нему враждебно.

Экман: Мы называем это научением с первого раза. И в этом случае произошло именно такое научение. Она все поняла после получения первого опыта. Отучить ее от этого было бы трудно, очень трудно.

Когда мы возмущаемся тем, что сделал другой человек, то даже когда он находится, как вы сказали, за тысячи миль от нас, мы все равно думаем о том, как бы отплатить ему. Пример с вашей собачкой слишком прост. Предположим, что какая-то другая собака проникла в чей-то дом, схватила кусок мяса, предназначенный хозяйской собаке, и убежала. Будет ли хозяйская собака, оставшаяся без обеда, помнить об этом событии и думать о том, как бы ей отомстить? Я не знаю ответа. Возможно, собака повела бы себя также плохо, как ведут себя люди.

Доржи: Это зависит от размера и породы собаки. Если хозяйская собака, оставшаяся без еды, крупнее чужой собаки, то, возможно, она погонится за ней. Разные собаки имеют разный темперамент.

Экман: Верно, темперамент породистых собак отличается от темперамента дворняг.

Далай-лама (через переводчика): Когда хозяйская собака увидит эту чужую собаку еще раз, то, возможно, она ощутит беспокойство или гнев. Определяющим фактором для человеческих существ является способность к сложным размышлениям, наличие мощного интеллекта.

Экман: Это очень интересный момент, потому что мы рассматриваем прочную память только как положительное качество. Вы же указываете на негативные последствия, которые могут возникнуть при наличии прочной памяти.

Далай-лама (через переводчика): Мое собственное мнение заключается в том, что в случае эмоции, подобной гневу, главная роль эмоции заключается в устранении препятствия. Она может проявляться в разных формах. Но основная роль или назначение заключается в удалении препятствия.

Экман: По этому вопросу у нас с вами полное согласие.

Актор и действие

Далай-лама (через переводчика): Применение осознанности (памятования) к гневу заключается в припоминании того, что вы узнали о деструктивной природе гнева и деструктивной природе определенного поведения. С точки зрения буддистской этики вы осуществляете физические действия, психические действия и вербальные действия.

Памятование применимо ко всем трем. Отличительная особенность физических и вербальных действий заключается в том, что для них промежуток времени между состоянием психики и проявлением действия обычно оказывается длиннее, чем в случае психических процессов. Если вы хорошо овладели навыком памятования, то использование знания о деструктивности гнева и осуществление мониторинга осведомленности может оказаться достаточным для того, чтобы удержать вас от способных причинить вред посредством физических и вербальных действий, потому что промежуток времени оказывается более длительным. Благодаря памятованию этих деструктивных процессов вы постоянно наблюдаете за состоянием своей психики, чтобы обнаруживать ранние сигналы возникновения гнева. Но насколько успешно вы сможете предотвратить возникновение гнева на самом деле, это уже другой вопрос. Потому что это может зависеть от вашего собственного уровня практической подготовки, от развития вашего разума и от других факторов.

ОБ ОБУЧЕНИИ МЕДИТАЦИИ

Клиффорд Сейрон и *Марк Шварц*

Общая дискуссия была посвящена оптимизации личностных склонностей и отношению к типичным слабостям человеческого характера, которые имеются у каждого из нас. При рассмотрении вопросов о широком распространении методов обучения медитации и методов осуществления медитации важно понимать, что существуют обстоятельства, в которых созерцательная практика, в частности практика активного ухода от реальности, может оказаться неразумной и потенциально вредной без надлежащей пси-

хологической поддержки. Это особенно важно, когда индивиды переживают насилие или получают другие психические травмы, когда врачи-психопатологи ставят индивидам диагноз «проблемное диссоциативное состояние» или когда индивиды демонстрируют другие нарушения мозговой деятельности. Хотя медитация не является адекватной заменой надлежащему психологическому или психиатрическому лечению, она может стать важным его дополнением. Развитие самоосознания, базовой человеческой способности, имеет фундаментальное значение для многих форм психотерапии. Осознанность (памятование) облегчает достижение рецептивной, не основанной на суждениях осведомленности, спонтанного инсайта и чувствительности к малейшим изменениям разума и эмоций. Она раскрывает для человека пространство и время, чтобы он мог усвоить для себя реальность текущего момента и понять, как этот момент связан с другими мыслями (и воспоминаниями), а также увидеть его возможные намерения в процессе их возникновения (до совершения действия). Осознанность дополняет сферы психологической готовности, эмоционального разума и психоаналитической ментализации, в то время как практики медитации дополняют области, которые развивают здоровую психологическую функцию и, в этом контексте, могут найти естественное применение в позитивной психологии.

(*Клиффорд Сейрон работает научным сотрудником Центра разума и мозга при Калифорнийском университете в Дэвисе. Марк Шварц является практикующим психиатром.*)

Далай-лама (через переводчика): В случае психических действий, поскольку психические процессы протекают очень быстро, недостаточно просто иметь знания. Вы должны также обладать очень острой и хорошо развитой мониторинговой осведомленностью, чтобы быть в состоянии «схватывать» психические процессы. Вы можете их схватывать до того, как совершите действие.

Экман: Я уверен, что это очень важные различия, к которым вы привлекли наше внимание. Первый вопрос заключается в том, можем ли мы знать об импульсе, направленном на приведение нас в состояние гнева, и не реагировать на него, чтобы не впадать в гневное состояние. Второй вопрос, обозначенный вами, состоит в том, что если мы не можем распознать импульс, если мы впали в гнев, то нам легче будет сдержать наносящие вред действия, чем наносящие вред слова, потому что мы можем быстрее говорить, чем

действовать. Осознанность не всегда позволяет перехватить такие нежелательные слова до того, как они будут произнесены.

Далай-лама (через переводчика): Рассмотрим, для примера, человека, говорящего неправду. Здесь есть объект обмана, мотивация лжи и выполнение самого действия. Имеется временной промежуток между мотивацией, которая заставляет вас лгать, и произнесением лжи. Наносящее вред психическое действие может возникнуть потому, что вы верите, что кто-то причинил вам зло. Это мотивация. Иногда промежуток времени между мотивацией — в данном примере осознанием причиненного вам вреда — и вызываемым ею намерением также причинить вред оказывается очень коротким. Практически можно считать, что, когда возникает намерение причинить вред, само действие уже совершено.

В такой модели гнев рассматривается как мотивирующая эмоция для намерения причинения вреда. Если эта схема верна, то она признает различие между гневом и намерением причинить вред, предполагая, что гнев в соответствии с буддистским определением не обязательно содержит в себе вредоносный компонент.

Экман: Я думаю, что это очень важно для обучения людей тому, как переживать гнев в конструктивной манере. Вы не можете избавиться от гнева, но вы можете научиться использовать его таким способом, чтобы он шел вам на пользу. И этот способ заключается в том, чтобы не причинять вреда другому человеку. Ведь это почти всегда вызывает ответные действия. Если вы не ликвидируете этого человека, то он вернется и причинит вред вам.

Далай-лама (через переводчика): В буддистских текстах содержится известная история о бодисатве. (Смеется.) Эта история поднимает интересный вопрос. Как может возникнуть сострадание, мотивируемое гневом? В этой истории рассказывается о бодисатве, который путешествовал на лодке. На этой лодке находился жестокий разбойник, и бодисатва узнал, что тот собирается убить всех пассажиров. После неудачной попытки убедить потенциального убийцу отказаться от зловещих намерений бодисатва сам убил этого человека. Главная мысль здесь заключается в том, что бодисатва испытывал сострадание к потенциальному убийце, но в то же время он совершенно не одобрял действие, которое тот намеревался совершить. Он испытывал сострадание к убийце и одновременно испытывал гнев в отношении того действия, которое тот намеревался совершить.

Экман: На конференции 2000 года наша группа собралась вместе, чтобы наметить план исследования, которое могло бы помочь найти ответ на ваш трудный вопрос: «Будет ли это просто разговором, хорошей кармой или же может быть сделано что-то полезное?» Все шестеро собравшихся принялись составлять план. Один из участников стал высказывать свои возражения: «Вам не следует заниматься этим», «Зачем изобретать колесо?», «Почему вы считаете, что этим вообще надо заниматься?» Тогда Марк Гринберг* показал замечательный пример проявления конструктивного гнева, потому что этот человек создавал препятствия на нашем пути. Марк заявил: «Мы действительно хотим продолжать нашу работу, и если вы хотите принять в ней участие, то добро пожаловать. Но если вы не хотите в ней участвовать, то вам не следует оставаться в этом помещении. Вы не должны мешать нам делать то, что мы считаем нужным». Эти слова были произнесены твердо. Позднее я спросил его: «Вы испытывали гнев?» — и он ответил утвердительно. Но это был очень конструктивный гнев. Здесь не было попытки причинения вреда. Он не сказал: «Почему вы думаете, что вы умнее нас?» Это причинило бы вред его оппоненту, не так ли? Гнев Марка был полностью сосредоточен на действии, на удалении препятствия.

О фокусировании гнева на вызывающем возражение действии, а не на акторе писал в своих трудах видный теоретик в области изучения эмоций, ныне покойный Ричард Лазарус, работавший профессором Калифорнийского университета в Беркли.

Я полагаю, что людям нужно давать возможность практиковаться в этом. Вы можете начать с ситуации, в которой гнев направляется на актора, и спросить себя, как бы вы могли перенаправить гнев на действие. Но такое упражнение носит достаточно отвлеченный характер.

Нам нужно работать над развитием этого навыка. Когда я ожидаю, что мне предстоит обсуждать с женой проблему, способную породить конфликт, то я заранее планирую в уме, как я буду действовать. Я мысленно репетирую, как я буду направлять свои возражения только на действие и стараться не критиковать ее. Я не позволяю ей догадаться, что я поступаю именно таким образом. Я обнаружил, что такой подход оказывается полезным, а часто

* Марк Гринберг — профессор психологии Университета штата Пенсильвания.

и успешным для поиска решения, позволяющего преодолеть наши разногласия. Вам нужно практиковаться в том, чтобы концентрироваться на действии, создающем трудности, а не на акторе; вы не можете только думать об этом. Эта практика основывается на понимании нашей взаимозависимости, но это та практика, которая повторяется мною в уме.

Далай-лама: Итак, гнев сам по себе является негативным. Но из-за мотивации — из-за агента, который привел его в действие, он становится позитивным. Итак, он позитивен.

Экман: Я бы не стал рассуждать таким образом.

Далай-лама: Гнев, к примеру, или любые эмоции, которые обычно считаются приносящими вред, в особых условиях могут оказаться позитивными. Страх, или гнев, или вообще все эмоции в определенной мере, до определенной степени являются обычными. Но далее они достигают крайней точки и становятся приносящими вред. Такова основа.

Экман: Позвольте мне сделать уточнение. Когда они доходят до крайней точки, мы теряем контроль.

Далай-лама: Это так.

Экман: Нарушение равновесия. Мы искаженно...

Далай-лама: Да, это так.

Экман: Мы искаженно видим то, что происходит. А затем вместо того, чтобы, допустим, с помощью гнева просто остановить вмешательство, мы пытаемся причинить другому человеку вред. Процесс выходит из-под нашего контроля.

Я думаю, что другое — незначительное, но интересное — теоретическое различие между нашими точками зрения состоит в следующем: вы верите, что если вы способны проявлять сострадание, то когда вы испытываете гнев, вы не позволяете ему достичь наивысшего уровня, потому что вы проявляете сострадание к тому человеку, который заставил вас испытать гнев.

Далай-лама: Верно.

Экман: Это ваша точка зрения. Моя точка зрения немного иная, хотя я не знаю, имеет ли это различие практическое значение. Она состоит в следующем: если вы хорошо овладели навыком наблюдения за собой, если вы научились осознавать импульсы, побуж-

дающие вас испытывать гнев во время их возникновения, то тогда вы всегда будете проявлять гнев в сострадательной манере. Мы говорим одно и то же и лишь немного по-разному расставляем акценты.

Далай-лама (через переводчика): Итак, если вы хорошо осознаете происходящее, верно?

Экман: Да. И *понимаете* природу гнева. Тогда вы будете знать, что вследствие нашей взаимозависимости любая попытка причинения вреда другому человеку всегда будет иметь плохие последствия для вас самих! Это просто другая грань того же самого феномена. Я думаю, что мы находимся в полном согласии. Но кто-то может испытывать разочарование от того, что мы не продемонстрировали серьезных разногласий. (Смеется.) Без этого знания, если вы не понимаете природу взаимозависимости, мотивация не будет той же самой.

Далай-лама: Взаимозависимость. (Через переводчика.) А что вы можете сказать об этой концепции взаимозависимости? Она используется в науке?

Экман: Да, она начинает в нее тихо прокрадываться. (Оба смеются.)

Далай-лама: Как лазутчик.

Экман: Как лазутчик. Она присутствовала там в других формах, в виде исследований о том, что способствует сотрудничеству, а не конкуренции.

Далай-лама: Эта концепция, я полагаю, должна там быть.

Экман: Следует признать, что до того, как я познакомился с вами и вашими идеями, концепция взаимозависимости не была для меня центральной концепцией. Мои размышления о ней находятся в состоянии непрерывного изменения — я испытываю воздействия и реагирую на них, пытаясь сохранить западную основу и привнести в нее то, чему ранее не уделялось большого внимания, по крайней мере в той области, в которой работаю я.

Далай-лама (через переводчика): Итак, сначала она прокралась как лазутчик. А теперь она собирается там остаться.

Экман: О! Теперь она получила широкое признание. (Смеется.)

Родственники гнева

Экман: Давайте теперь поговорим об одном родственнике гнева, который, как я думаю, не является частью гнева как такового, — об *обиде*. Обида направляется на конкретное нечестное или несправедливое действие, совершенное конкретным человеком. Она может сохраняться в течение долгого времени. Вы можете чувствовать себя обиженным в течение нескольких месяцев или даже лет, но это не значит, что вы будете чувствовать обиду постоянно: однако если что-то напомнит вам о чьем-то нечестном поступке, то эмоция вспыхнет с прежней силой. Обида может мотивировать самые разные действия; никто не знает, как поведет себя обиженный человек, когда у него появится возможность предпринять реальные действия. В отличие от негодования, ярости, угрюмости и раздражения она таится внутри человека. Если она оказывается не затаенной, то это не обида.

Обида может глодать вас изнутри. Когда это происходит, она заполняет ваш разум и остается там навсегда. Вы начинаете думать о ней день и ночь. Вы пытаетесь думать о чем-то другом, читаете книгу, но она все равно заполняет все ваши мысли. Это гложущая обида.

Далай-лама (через переводчика): В буддистской литературе по психологии представлен достаточно обширный анализ разных типов гордости и тщеславия как эмоций и разных степеней их проявления. Но для более фундаментальных эмоций, таких как привязанность и гнев, законченная классификация по степеням их появления отсутствует. В английском языке, по-видимому, имеется много слов для обозначения разных степеней гнева: «ярость», «возмущение», «негодование» и т. д. Почему английский язык предоставляет такие большие ресурсы для обозначения появлений гнева?

О ПСИХИЧЕСКИХ ФАКТОРАХ В БУДДИЗМЕ

Геше Доржи Дамдул

В «Компендиуме высшего знания» Асанги перечисляются психические факторы, количество которых пятьдесят один. Двадцать

пять из них являются неаффликтивными: пять всегда и везде присутствующих психических факторов (чувство, распознавание, намерение, контакт и внимание); одиннадцать добродетельных психических факторов (вера, честность, забота о других, непривязанность, невраждебность, отсутствие замешательства, радостное усилие, гибкость, добросовестность, отсутствие вредности и самообладание); пять психических факторов установления цели (устремление, оценка, внимательность, концентрация и мудрость); и четыре переменных психических фактора (сон, сожаление, исследование и анализ). Коме того, в компендиуме перечисляются двадцать шесть аффликтивных психических факторов: шесть первичных бед (привязанность, гнев, гордость, невежество, ложная гордость, мнение); двадцать второстепенных бед (ярость, мстительность, злоба, ревность, тлетворность, скаредность, самодовольство, волнение, скрытность, тупость, лень, безверие, забывчивость, беспечность, претенциозность, лицемерие, нечестность, неосмотрительность, недобросовестность и рассеянность). Лишь немногие из этих психических факторов родственны привязанности и гневу.

Экман: Хотя многие психические состояния хорошо различимы, я надеюсь, что в тибетском языке окажется больше разных слов для разных типов гнева, потому что, как я уже упоминал, в английском их явно недостаточно.

Мы можем видеть и различать на лице более сотни разных выражений гнева. Я уверен, что я смог бы написать отдельную историю для многих из них — не всех, потому что, как я ожидаю, некоторые из них являются синонимичными. В английском языке мы не имеем какого-то одного слова для многих из форм гнева, проявляемых в этих выражениях. Те, для которых мы имеем такие слова, я уже называл ранее.*

А теперь — ненависть. Она представляется внушающим страх состоянием. (Смеется.) Досада, обида и ненависть. Но ненависть — это нечто другое. Это не форма или разновидность гнева — она представляет собой прочное, сильное, концентрированное желание причинить вред другому человеку, причем не за какое-то его действие. Ненависть направлена на человека как личность; если

* Такие слова, как «нетерпеливый», «вспыльчивый», «эксцентричный», «раздражительный» и «враждебный», имеют отношение к чертам характера и настроениям, а не к эмоциям.

вы ненавидите этого человека, то вы хотите причинить ему страдание, или, если вы не в состоянии сделать это сами, вы желаете, чтобы в жизни этого человека произошло какое-то несчастье.

Далай-лама (через переводчика): Вы хотите сказать, что ненависть не обязательно должна вырастать из обиды?

Экман: В соответствии с тем, как я использую эти термины, обида возникает из-за конкретного действия, совершенного другим человеком. Ненависть направлена на всего человека в целом.

Обида действительно может перерасти в ненависть. Если это всего лишь обида, то человек может предоставить вам своего рода компенсацию. «Простите, что я взял самый большой кусок торта» или «Хотя повышение получил я, а не вы, я считаю, что вы заслуживали его в не меньшей степени». И тогда вы можете справиться со своей обидой. Но очень трудно справиться с ненавистью, потому что она направлена на личность другого человека. Вы хотите причинить вред этому человеку — вы хотите заставить его страдать. Вот почему ненависть так опасна. Вы принимаете такое определение?

Далай-лама (через переводчика): С учетом этого определения имеет ли смысл говорить с концептуальной точки зрения о ненависти к страданиям? Или ненависть может быть направлена только на человека?

Экман: Она направлена только на человека.

Далай-лама (через переводчика): В английском языке часто используется выражение — хотя, возможно, просто как привычный речевой штамп: «Я ненавижу такую погоду».

Экман: Да, это пример неправильной речи. Проблема, разумеется, состоит в том, что люди не используют слова так, как этого хотелось бы мне. (Смеется.)

Далай-лама (через переводчика): А что вы скажете о ненависти к политической системе? Ненависти к стране, к расе?

Экман: Я думаю, что ненависть к людям, или к группе людей, или к стране в целом возможна и очень опасна.

Далай-лама: А как насчет ненависти к другим живым существам — к муравьям, скорпионам или змеям? Например: «Я ненавижу змей».

Экман: Некоторые люди испытывают отвращение к змеям. Известно одно очень интересное исследование, показавшее, что люди подготовлены к тому, чтобы испытывать страх при виде предметов, напоминающих по виду этих рептилий. Это не врожденный страх, подобный страху мыши, которая в первый раз видит кошку. Обследования людей показывают, что человеку необходимо получить хотя бы один негативный опыт контакта со змеями, чтобы начать испытывать перед ними страх. Но необычным здесь оказывается следующее: «подготовленность» проявляется в том, что людям требуется всего один контакт с предметом, напоминающим по форме змею, в то время как в случае предметов другой формы требуется многократное получение негативного опыта. Пистолеты и ножи представляют реальную угрозу, но без многократного научения добиться прочной реакции страха на них очень трудно.[5]

В основе ненависти лежит убежденность в том, что человек был не просто несправедлив. Он хотел причинить вам вред, он это сделал, и это не подлежит прощению. По крайней мере, до тех пор, пока ваша ненависть сохраняется, вы не можете простить человека за то, что он сделал. Вы его ненавидите.

Далай-лама (через переводчика): На нашей планете проживает более шести миллиардов человек, и каждый имеет свои особенности, уникальные черты характера и неповторимое состояние психики. Было бы очень трудно добиться всеобъемлющего понимания природы эмоций, которое бы имело универсальное применение и которое бы объясняло индивидуальность каждого из нас.

В случае китайского офицера, который из ненависти к тибетскому юноше стал избивать его перед расстрелом, в случае нацистов, которые под влиянием пропаганды стали ненавидеть евреев и которые были глубоко уверены в оправданности своей ненависти и в порочности еврейского народа, представляется вполне вероятным, что ненависть, испытывавшаяся этими людьми, не отравляла их жизнь: они могли хорошо спать, иметь отличный аппетит и т. д. В каком-то смысле она приносила им пользу. Поэтому в буддистских текстах признается, что иногда даже искаженное понимание мира может быть выгодным в краткосрочной перспективе. Тем не менее ненависть — это яд.

Далай-лама: Вы считаете ненависть ядом в прямом или в переносном смысле? Вы намеренно используете это слово для привле-

чения внимания или действительно считаете, что она, подобно яду, физически разрушает организм человека?

Далай-лама (через переводчика): Это метафора. Но она имеет важные параллели. Некоторые яды не вызывают немедленную смерть, а убивают постепенно. Подобным образом и ненависть сначала приводит в смятение ваш разум, нарушает ваш душевный покой. Затем она вызывает душевные страдания.

Экман: Это впечатляющая метафора. Ее не следует понимать буквально в том смысле, что из-за испытываемой вами ненависти вы должны умереть немедленно. Однако ненависть действительно разрушает вашу жизнь. Она разрушает вашу психику. Она заставляет вас испытывать мучения. Но в краткосрочной перспективе испытывать ненависть к кому-то может быть даже приятно. Я встречал многих людей, ненавидевших лидеров других или их собственных государств. Они часто думают о вызывающем их ненависть человеке, и, когда они описывают свою сильную ненависть, на их лицах выражается не только гнев, но и удовольствие, когда они делают особенно резкие замечания. Я подозреваю, что они были бы рады, если бы ненавидимый ими человек услышал их оскорбления и испытал бы в результате страдания.

Язык, который использовали Гитлер и Геббельс, когда говорили о евреях, — это язык, в каждом слове которого проявляется отвращение. Они называли евреев «вшами» и «паразитами». Они призывали к истреблению евреев как «переносчиков заразы». Это была не ненависть. Это было отвращение. Я уверен, что отвращение — это та эмоция, которая мотивирует уничтожение других народов. Я видел видеозаписи выступлений Усамы бен-Ладена, которые делались на протяжении пяти лет. В первых выступлениях он демонстрировал гнев. Через два-три года, говоря об американцах, он начал проявлять отвращение. До того как я увидел эти записи, я не мог понять, почему он одобрял убийства женщин, детей и стариков. Но, как только я заметил на его лице отвращение, я все понял. Когда я вижу таракана, я не испытываю беспокойства. Это маленький тараканчик? Это беременная тараканиха? Мне все равно. Я просто хочу избавиться от них, потому что они вызывают отвращение. Но когда вы испытываете нечто подобное по отношению к людям, то это крайне опасно.

Джинпа: Вы не считаете, что в отношении нацистов к евреям присутствовала ненависть?

Экман: Нет, я сказал бы, что здесь в первую очередь проявлялось отвращение. Нацисты в соответствии с их терминологией считали евреев «отвратительными существами», «проклятием нашей жизни».

Далай-лама (через переводчика): А что вы можете сказать об отношении Мао к тем, кого он называл контрреволюционерами? Или об отношении Сталина к так называемым врагам народа? Это было отвращение или ненависть?

Экман: О Сталине я знаю немного больше, потому что, как я считаю, в последние двадцать лет своей жизни он действительно был психически нездоров. У него наблюдались многие признаки паранойи. Он повсюду видел врагов. Его ближайшие соратники были наиболее вероятными врагами. Я практически ничего не знаю о Китае. Хотя две мои книги были переведены на китайский, я никогда не был в этой стране. Я мало знаю о китайской пропаганде, но я достаточно знаю о пропаганде, которую использовали нацисты. Нацистская пропаганда преимущественно использовала язык отвращения, а не ненависти. Нацисты ненавидели коммунистов, но евреи не заслуживали их ненависти — они были слишком отвратительны. Они не заслуживали даже презрения.

Далай-лама: Китайские коммунисты говорят, что тибетский буддизм лишен научного знания, что глупые тибетцы преисполнены слепой веры и религиозных предрассудков. Таково было их отношение к нам в шестидесятых, семидесятых и восьмидесятых годах. Возможно, так они считали всегда.

Мотивация гнева

Экман: Теперь я хочу поговорить о том, что иногда ненависть может иметь позитивные последствия. Пример, который я приведу, взят из моей собственной жизни.

В течение многих лет я ненавидел своего отца. Он был жестоким человеком — грубым и склонным к физическому насилию. Он во всем старался показать свое превосходство надо мной. Он научил меня играть в шахматы, когда мне было шесть лет. Когда я признавал, что проиграл партию, он переворачивал доску на сто восемьдесят градусов, продолжал партию, играя моими фигурами,

и снова вынуждал меня сдаться. Я чувствовал себя униженным. Учась в колледже, он занимался боксом. Когда мне было девять лет, он стал учить меня боксировать. При этом одной рукой, которая была намного длиннее моей, он не позволял мне приблизиться к себе, а другой рукой наносил мне удары.

Мне пришлось приложить немало усилий, чтобы начать конкурировать с ним на равных. Я хотел побить его, взять у него реванш. Моя ненависть к нему мотивировала меня к достижению результатов, которые, как я знал, «убьют» его (это выражение придумал я сам, хотя подобная метафора может вызывать лишь сожаление). Разумеется, я не убивал его буквально, но я всеми силами пытался победить его в его собственной игре.

Он всегда хотел стать, но так и не стал преподавателем медицинского факультета. Я сумел добиться этой должности, а также получил несколько наград за проведенные медицинские исследования. В какой-то мере меня мотивировало желание заставить его изнывать от зависти. Я написал много книг, а за ним не числилось ни одной публикации. Каждый раз, когда я достигал нового результата, приносившего мне признание, я думал: «О, это заставит его сойти с ума, это покажет ему, что я лучше его».

Даже когда отца уже не было в живых, при получении очередной награды у меня сразу же возникала мысль: «Хорошо бы, если бы он узнал об этом! Он перевернулся бы в гробу». Сейчас я немного стыжусь этого. Но факт остается фактом: ненависть мотивировала меня больше работать.

Несколько лет назад по непонятным мне причинам я простил его. Я никогда не думал, что окажусь способен на это. Вместе с этим прощением пропали и мое желание конкурировать с ним, и необходимость превосходить его достижения.

Недавно я подумал: «Если бы мой отец узнал о моих встречах с Далай-ламой, то как бы он расстроился!» Эта мысль не приходила мне в голову прежде. Но главное, что я хочу сказать, — это то, что ненависть, хотя она и является деструктивной, может мотивировать конструктивные действия. Некоторые мои исследования и книги помогли другим людям. Я не знаю, имел бы я такой сильный стимул к работе, если бы не мотивировался ненавистью.

Когда я наконец это понял и сказал себе: «Боже мой! Я сделал все это из-за моего сумасшедшего и давно ушедшего из жизни отца!» — то многое мне показалось очень глупым. Но к тому време-

ни я уже успел опубликовать двенадцать книг. По-видимому, иногда ненависть может мотивировать и хорошие, а не только плохие действия. Как же я могу рассматривать ненависть так же, как это делают буддисты, то есть как яд?

Далай-лама (через переводчика): В определенной степени то, что происходит здесь, действительно показывает роль эмоции, такой как ненависть, в *мотивировании* людей. Мы можем заметить это также применительно к привязанности, ревности, гневу и т. д. Одна из особенностей этих эмоций состоит в том, что они соответствуют очень напряженным состояниям психики. Эта энергия, эта сила может служить мощным фактором мотивации. Но можно ли приписать всю эту полезную работу эмоции — как *причине*?

Экман: Для меня всегда было очень важным не быть похожим на моего отца, но в некоторых отношениях я все равно на него похож. Он был врачом, а я стал профессором медицинского факультета. Он занимался каждый вечер. Я привык видеть его сидящим за кухонным столом и читающим медицинские журналы. Я тоже много учусь и пишу книги. Он помогал детям. Его жизнь была посвящена тому, чтобы облегчать страдания. Я делаю что могу для получения знаний, которые оказались бы полезными для людей и могли бы облегчить их жизнь. Поэтому можно сказать, что мы шли параллельными путями.

Очень часто мои действия мотивировались полученными благодаря отцу знаниями о том, чего не следует делать. Например, я думаю, что конкуренция родителей с детьми является грубым искажением нормального родительского поведения. Я вижу много подобных случаев в научной среде — профессоров, конкурирующих со своими студентами, о чем я уже говорил прежде. Но я узнал, что для ребенка конкурировать со своим родителем тоже не очень хорошо, хотя такая конкуренция и мотивировала мои позитивные действия. Возможно, это не было единственной мотивацией — я даже уверен, что не было. Но это внесло свой вклад, важный вклад. В этом смысле ненависть не отравила меня.

Далай-лама (через переводчика): Мы также знаем, что, с точки зрения людей, занимающихся медитацией, вы можете повысить свою готовность и способность к сохранению терпимости благодаря действиям врага. Здесь прослеживается причинно-следственная связь. Очень трудно выделить один фактор в качестве ключевого,

потому что все человеческие существа очень разные и одни более способны к извлечению уроков из получаемого жизненного опыта, чем другие. В вашем примере ваши отношения с отцом наверняка были важным фактором. Здесь произошло то, что на тибетском языке, с тибетской точки зрения называется «превращением неблагоприятных условий в благоприятные», то есть в такие условия, которые способствуют развитию человека.

Но тогда напрашивается общий вывод о том, что ненависть может быть полезной и конструктивной... (Смеется.)

Экман (также смеется): Это грозит превратиться в запутанную головоломку.

Есть еще один момент в истории о моей ненависти к отцу, на который я хотел бы обратить внимание. Ранее я уже говорил о *периоде невосприимчивости*, во время которого вы не имеете доступа к ранее усвоенным вами знаниям, противоречащим переживаемой вами эмоции.

После того как я простил отца, я вспомнил о нем много хорошего, о чем я не вспоминал на протяжении пятидесяти лет, — эти воспоминания сами всплыли в моем сознании. Например, когда возник вопрос о расовых отношениях, я вспомнил, что мой отец был одним из учредителей Национальной ассоциации содействия прогрессу цветного населения (несколько лет назад я стал одним из соучредителей Конгресса за расовое равенство в Сан-Франциско). Это был хороший факт из его биографии, о котором я начисто забыл. Ненависть как эмоция блокирует вам доступ к вашим воспоминаниям.

Далай-лама: Да!

Экман: Она заставляет вас стереотипировать этого человека.

Далай-лама (через переводчика): Верно.

Экман: Вы не можете видеть его с хорошей стороны. Хотя ненависть может приносить выгоды с точки зрения мотивации к позитивным действиям, эти выгоды оказываются кратковременными. В долгосрочной перспективе ненависть искажает то, как человек видит реальность.

Далай-лама: Верно. Совершенно верно.

Экман: Но благодаря разговору с вами и размышлению над вашей позицией я сам изменил свой взгляд на ненависть.[6] Я утверж-

дал, что ненависть может иметь позитивные последствия, поскольку иногда мотивирует хорошие поступки или помогает человеку справляться с серьезными психическими травмами.[7] Теперь я думаю, что это несовершенный взгляд.

Хотя ненависть в краткосрочной перспективе может оказывать положительное влияние на мотивацию — как это было в моей жизни — к правильным действиям, со временем ненависть начинает оказывать негативный эффект, и в этом смысле она является ядом. Изменение моей точки зрения произошло мгновенно, как будто кто-то включил лампочку в моей голове и я увидел свою жизнь в другом свете. В детском и подростковом возрасте я редко испытывал гнев. Я помню, как мои родители говорили мне, чтобы я не позволял своей старшей сестре плохо обращаться со мной и давал ей сдачи. Но я никогда не дрался. Моя мать умерла, когда мне было четырнадцать лет. Я несправедливо обвинял отца в том, что он способствовал ее смерти, хотя он ее не убивал. Моя убежденность в его виновности разожгла во мне ненависть. В течение трех-четырех лет я превратился из уравновешенного человека в человека, легко впадающего в гнев. И таким я оставался в течение пятидесяти лет, до тех пор пока десять лет назад не встретился с вами.

Ненависть испортила мой характер, и я стал легко впадать в гнев, когда кто-то мешал моим действиям. Моя ненависть к отцу мотивировала меня заставлять его страдать из-за того, что мне удавалось добиться большего, чем удалось добиться ему, а поскольку он постоянно стремился превзойти меня, то я знал, что это будет причинять ему страдание. То, что я делал, имело ценность само по себе, и в этом заключалась краткосрочная польза от ненависти. Но долговременный негативный эффект ненависти заключался в том, что я превратился в человека, который легко впадал в гнев по любому поводу.

Я хочу поразмышлять о том, как ненависть отравляет жизнь человека. Может оказаться, что когда ненависть возникает и укореняется в человеке, то ее присутствие приводит к реорганизации деятельности мозга, облегчающей возникновение гнева. Последствия постоянной ненависти проявляются в том, что вы в общем случае становитесь *готовыми* к проявлению гнева. При этом в мозгу должны происходить изменения, вызванные сохраняющейся ненавистью. Поэтому мы можем говорить о том, что ваш мозг в бук-

вальном смысле подвергается воздействию яда, в результате чего вы становитесь более склонными к проявлению гнева, чем раньше. И это будет длиться до тех пор, пока ненависть не пройдет, — а она может и не пройти.

Вы согласны с такими рассуждениями и с таким взглядом на ненависть?

Далай-лама (через переводчика): Я нахожу его вполне приемлемым.

Ненависть в том виде, в каком описали ее вы, по-видимому, состоит из двух элементов, которые также можно увидеть в сострадании. Например, хотя сама природа сострадания является добродетельной и позитивной, если вы проявляете чрезмерное сострадание к безнравственному человеку, то это может воспрепятствовать его адекватному наказанию, которое позволило бы заставить его прекратить действия, направленные на причинение вреда другим людям. Даже сострадание может привести к нежелательным последствиям. Оно имеет свои собственные отрицательные аспекты. Если вы тщательно размышляете, то это не является формой сострадания — здесь требуется быть более умным.

Чтобы взвесить ситуацию — тщательно определить все за и против применения наказания, — ее нужно оценивать с помощью разума. Проблему создает не сострадание; проблему создает дефицит умственных способностей. Подобным образом, если снова обратиться к ненависти, то она приводит к каким-то положительным результатам. Но если вы взглянете внимательнее, если вы исследуете ее более пристально, то достигнутое положительное качество может оказаться вовсе не прямым результатом проявления ненависти. Оно может появиться благодаря действию какого-то другого элемента разума, который заставляет вас думать: «Я должен конкурировать с этим человеком» или «Я должен постараться причинить ему какой-нибудь вред». Поэтому оно может и не быть следствием ненависти как таковой.

Экман: Я думаю, что все это возможно. Существует множество детерминант любого действия — для достижения некоторых результатов нужно предпринимать сложные последовательности разнообразных усилий.

Далай-лама (через переводчика): Я наблюдал также проявления ненависти у животных.

Человек, который однажды взял меня с собой на соседнее озеро, ходил туда каждое утро. Обычно он брал с собой собаку. Три другие собаки появлялись каждый раз в одном и том же месте и нападали на его собаку. Но они лишь рычали и показывали клыки. Это происходило снова и снова. Эти собаки обладали способностью сдерживать гнев. А вот другой случай, который произошел в монастыре Рицонг-компа в Ладакхе: здесь произошла драка между двумя буйволами, и один буйвол убил другого. В течение следующих семи лет всякий раз, когда этот буйвол, победитель, появлялся на месте битвы, он вел себя очень буйно. Даже при том, что его противник давно погиб. И так продолжалось семь лет.

Экман: Хорошая память.

О чем бы я хотел поговорить дальше, так это о сострадании и доброте.

Джинпа: Удачное время. (Смеется.)

5

Природа сострадания

Хотя вопрос о сострадании занимает центральное место в буддистском мышлении и имеет значение в других мировых религиях, он лишь недавно стал темой научного исследования. Однако очевидно, что сострадание хорошо поддается объективному изучению, поскольку представляет собой не просто индивидуальную, недоступную наблюдениям совокупность мыслей или убеждений, но иногда проявляется в конкретных, доступных наблюдению действиях. Возьмем для примера недавний эксперимент, позволивший установить, что только немногие люди пытаются мстить партнеру, поступившему несправедливо; остальные люди в своих действиях проявляли больше сострадания.[1] Вопрос, требующий исследования, состоит в том, что именно определяет эти различия в поведении и существует ли способ обучения, позволяющий повысить вероятность сострадательной реакции. Пока нам известно немного о том, почему некоторые люди безо всякого специального обучения проявляют больше сострадания, заботятся о попавших в беду совершенно незнакомых им людях и стараются им помочь. Между учеными нет согласия даже по поводу определения *сострадания*. Когда мы говорили о сострадании, я предложил новый набор научно определенных отличительных особенностей, включенных в разные типы эмпатии, куда входит и сострадание, и Далай-лама нашел этот набор очень полезным.

Определение сострадания

Далай-лама: Однажды, во время встречи с учеными, среди которых был Франсиско Варела, мы пришли к согласию по поводу того, что сильное сострадание, бесконечное сострадание — это эмоция.

Экман: Я не согласен с тем, что сострадание — это эмоция.

Далай-лама (через переводчика): В действительности это зависит от того, как вы определяете эмоцию. Сострадание или милосердие вырабатывается не спонтанно, а посредством обучения, посредством объяснения. Все зависит от того, хотим мы определять такой тип сострадания как эмоцию или нет. Существует понимание того, что регулярная и активная ежедневная практика Шаматха Бодисатва* позволяет вырабатывать сострадание ко всем людям. Как только человек испытывает такое возвышенное сострадание, его сострадание сохраняет эту тональность на протяжении всего дня, хотя само по себе сострадание может не сохраняться как «испытываемое» состояние эмоции. Тем не менее все, что человек делает в течение этого дня, испытывает влияние такой тональности; и в этом смысле здесь много общего с настроением. Однако благодаря такому пролонгированному состоянию психики базовая эмоция размывается и становится недостаточно мощной, чтобы приводить к фальсификации или искажению реальности.

Экман: Это одна из причин, по которой я не считаю сострадание ни эмоцией, ни настроением. Оно не приводит к искажению или избирательной фильтрации того, как мы видим реальность. Оно делает нас более чувствительными к реальности. Оно заставляет нас больше заботиться о реальности. У нас есть эмоции, у нас есть настроения, но сострадание отличается и от тех и от других.

---

* Практика медитации Шаматха занимает ключевое место в буддистской традиции на протяжении более чем двух тысяч лет. Буддистские учения дают подробные инструкции по достижению Шаматха, или медитативного покоя. Цель заключается в достижении состояния сохраняемого сознательного внимания, характеризуемого исключительной стабильностью и ясностью, неподвластного влиянию отвлекающих факторов и блуждающих мыслей.

Второе важное различие между эмоциями и состраданием состоит в том, что эмоции не требуют развития; они даны нам природой и являются частью нас самих. Но сострадание, распространяющееся не только на членов нашей семьи, необходимо воспитывать и развивать. Природа дает нам лишь стартовый импульс. Она дает нам сострадание, сосредоточенное в пределах нашей семьи. Если мы хотим направлять его на *всех* людей, мы должны культивировать его в себе.

Нам не нужно учиться тому, как приходить в разгневанное состояние. Но мы должны учиться тому, как сочетать наш гнев с *состраданием*.

Далай-лама (через переводчика): Но разве сострадание не подобно эмоции или настроению?

Экман: С моей точки зрения — нет. Настроение может длиться целый день, но оно не длится вечно. Однако, как только вы вырабатываете в себе сострадание, оно становится неотъемлемой частью вашего Я. Всякий раз, когда вы видите чье-то горе, вы реагируете на него состраданием. Это не то, что вы можете в себе легко подавить. Если вы стали сострадательным человеком, то вы останетесь им в любой ситуации, в которой вы будете сталкиваться с чьим-то страданием. То, что обладает такой продолжительностью, таким постоянством, не относится ни к настроениям, ни к эмоциям. Это третья особенность сострадания, отличающая его от эмоций.

Есть и четвертое отличие, и оно заключается в том, что фокус сострадания оказывается более узким, чем у любой из эмоций. Сострадание имеет четкую направленность, оно сфокусировано просто на облегчении страдания, которое мы наблюдаем, — что очень важно и что, возможно, имеет ключевое значение для выживания нашего мира.

Поэтому, с моей точки зрения, сострадание имеет четыре отличия от эмоций: (1) сострадание нужно воспитывать; (2) после того как человек вырабатывает в себе сострадание к другим, оно становится неотъемлемым свойством его личности; (3) сострадание не искажает наше восприятие действительности, в то время как эмоции искажают его в течение периода невосприимчивости; (4) фокус сострадания ограничивается избавлением от страдания.

Но непризнание сострадания в качестве эмоции не делает его менее важным для нас.

Далай-лама (через переводчика): Когда вы испытываете интенсивное чувство сострадания, состояние сильного сострадания к кому-то, происходит нарушение равновесия. В этом состоянии присутствует ощущение огорчения. Но отличие состоит в том, что в случае аффликтивных психических состояний присутствует элемент потери самоконтроля, потери свободы. В то же время в случае сострадания утраты такой свободы не наблюдается. Мы намеренно учимся тому, чтобы проявлять внимание к чужим страданиям. В этом случае сильная эмоция или чувство возникают без усилий, произвольно. Огорчение, испытываемое человеком, проявляющим сострадание, является в определенном смысле неподконтрольным, потому что этот человек сам выбирает для себя это состояние. Добровольно.

Поэтому, хотя внешне у такого сострадающего человека может проявляться чувство тревоги, в глубине его сознания сосредоточена огромная позитивная сила.

Экман: Добровольным является *воспитание* сострадания. Но, после того как сострадание у вас выработано, когда вы видите страдающего человека, вы просто не можете игнорировать этого несчастного. Ваше сострадание проявляется в виде непроизвольного желания помочь облегчить чужие страдания.

Далай-лама (через переводчика): Верно, Пол. Это очень верно, потому что, как только вы испытали это, как только вы достигли высокого состояния сострадания, вы больше не имеете выбора — выбора в смысле возможности проявить сострадание к одному человеку и не проявить его к другому. Подобное происходит в большей степени на каузальной стадии, когда вы действуете сознательно.

Экман: На стадии развития.

Далай-лама: На стадии развития. Поскольку Варелы больше нет с нами, мы можем изменить наше определение сострадания.*

Экман (смеется): Это не создаст ему беспокойств. (Все трое смеются.)

---

* Варела умер в 2001 году.

Сострадание с эволюционной точки зрения

Экман: Чарльз Дарвин отводил этике центральное место в эволюции человека. Я хочу прочитать вам несколько коротких отрывков из его самой известной книги: «Многие животные, однако, наверняка сострадают себе подобным в несчастье или в опасности. Это относится даже к птицам. Капитан Стэнсбери нашел на Соленом озере в Юте старого и совершенно слепого, но тем не менее очень жирного пеликана. Ясно, что его хорошо кормили товарищи в течение долгого времени».[2]

Далай-лама (через переводчика): Мы никогда не узнаем, как долго это продолжалось после того, как пеликан ослеп. Возможно, он ослеп, когда ему было восемьдесят лет. (Смеется.)

Экман (смеется): Я узнал, как умело вы находите альтернативные объяснения — и какое удовольствие вам это доставляет!

Позвольте мне привести еще несколько примеров: «Блайт сообщает мне, что был очевидцем того, как индийские вороны кормили двух или трех слепых подруг. Мы можем, если угодно, назвать и эти действия инстинктивными, но подобные случаи слишком редки для развития какого бы то ни было специального инстинкта. Я сам видел собаку, которая никогда не проходила мимо своего друга, больной кошки, лежавшей в корзине, без того, чтобы слегка не лизнуть ее — вернейший признак доброго чувства со стороны собаки. У тех животных, которые пользовались выгодами, живя в тесном сообществе, особи, испытывавшие наибольшее удовольствие от общественной жизни, лучше прочих избегали различных опасностей. Тогда как те, которые меньше всего заботились о товарищах и жили в одиночестве, погибали в больших количествах».

Дарвин обращает внимание на то, почему социальным животным для обеспечения их выживания так важно заботиться о других животных. А люди, безусловно, являются социальными существами.

Далай-лама: Да.

Экман: Вскоре я доберусь до его рассуждений о том, почему это формирует этику. Они не так глубоки, как рассуждения в вашей



Шимпанзе, выражающий утешение. © Frans de Waal

книге «Этика для нового тысячелетия», но выдержаны в том же духе. Совершенно в том же.

Эти фотографии взяты из статьи, написанной специалистом по приматам Франсом де Ваалом, о сочувствии, проявляемом животными.[3] Крупное животное на фотографии — это шимпанзе, который только что потерпел поражение в схватке с другим шимпанзе. Более молодая обезьяна подходит сзади к этому побежденному шимпанзе и сочувственно обнимает его одной лапой.

Джинпа: Выглядит очень мило.

Экман: «Утешением» в исследованиях приматов называется теперь сочувствие, которое одно животное выражает другому. Десять лет назад ученые старались не использовать таких терминов



Шимпанзе предлагает помощь другому шимпанзе, оказавшемуся в затруднительном положении. © Frans de Waal

применительно к животным, чтобы избежать обвинений в антропоморфизме.[4]

На следующей фотографии показан молодой шимпанзе, который забрался на дерево и не знает, как спуститься вниз. Другая обезьяна, не являющаяся его матерью, приходит ему на помощь. Мы наблюдали сходную картину, когда были с женой в Африке в феврале 2006 года. Молодая обезьяна забралась на дерево так высоко, что стала кричать от страха, потому что она не знала, как спуститься вниз. Другая, более крупная и взрослая обезьяна полезла на то же дерево. Молодая обезьяна обхватила ее сзади и на спине взрослой обезьяны благополучно спустилась вниз.

Проявления утешения, помощи и поддержки действительно наблюдаются у животных. Это общеизвестный факт.

Чтобы проявить утешение, нужно распознать эмоцию другого животного. Нужно распознать его печаль или страх. Нужно провести различие между ним и собой. Я назвал бы это «распознаванием эмоции» — узнавание того, что чувствует другое животное или человеческое существо. Большинство людей не нуждаются для этого в посторонней помощи. Это нечто такое, что является либо врожденным, либо усваиваемым нами на очень ранних этапах жизни.

Имеется второй этап после этапа распознавания эмоции, который я называю эмоциональным резонансом; на этом этапе необходимо почувствовать, что чувствует другой человек. То, что переживает этот человек, вы сами должны почувствовать своим телом и разумом. Дарвин говорил: «Вид человека, страдающего от голода, холода, усталости, вызывает в нас воспоминания об этих состояниях, которые болезненны для нас даже в мысленном представлении. И мы, таким образом, испытываем побуждение ослабить страдания другого человека, чтобы одновременно избавиться от наших собственных болезненных ощущений».[5]

Дарвин дает объяснение состраданию: когда вы видите страдающего человека, это вызывает у вас воспоминание о ваших собственных страданиях. Вы начинаете испытывать сильный дискомфорт, который я назвал эмоциональным резонансом. Чтобы ослабить испытываемый вами дискомфорт, вы помогаете другому человеку. В определенном смысле это эгоистичная мотивация.

Далай-лама: Таковы люди.

Экман: Да.

Далай-лама: Но не животные.

Экман: Фундаментальная дарвиновская позиция заключается в том, что между людьми и животными в этом отношении нет принципиального различия; единственное различие заключается в степени сострадания.

Далай-лама: Верно. Согласен. Я полностью согласен. Важный пример дают те животные, которые, наподобие черепах, не имеют отношений со своей матерью. Я не думаю, что они способны проявлять любовь.

Экман: Вы говорите о животных, детеныши которых зависят от матери...

Далай-лама: Верно.

Экман: С точки зрения кормления.

Далай-лама: Верно.

Экман: Тогда имеется основа для любви.

Далай-лама: Да, правильно.

Экман: И сострадания.

Далай-лама: Любовь сводит их вместе. Без любви не вырабатывается сила воли, необходимая для преодоления трудностей и опасностей. Мать носит на себе младенца. Разумеется, это не просто. Круглые сутки. Она готова пожертвовать своим сном. Именно так. Но сам я этого не пробовал. (Смеется.)

(Через переводчика.) Представьте, что некто вырос в очень состоятельной семье и никогда не страдал от бедности и ограниченности материальных возможностей. Сравните его с другим человеком, который вырос в малоимущей семье или который рано узнал, что такое бедность. Какова будет их реакция на страдания бедняков? Разве они будут в равной степени способны проявлять сочувствие? Или они будут различаться по силе испытываемого ими сострадания?

Экман: Мы не располагаем научными данными, позволяющими точно ответить на этот очень хороший вопрос. Я думаю, что если вы не почувствовали этого сами, то, вероятно, уровень или качество вашего понимания страданий других людей может оказаться иным. Но это может быть и не так. Может оказаться, что людям не нужно испытывать страдания самим для того, чтобы полностью понимать страдания другого человека и испытывать с ними эмоциональный резонанс.

Далай-лама (через переводчика): Я уверен, что не нужно испытывать страдания самому, чтобы быть в состоянии проявлять сочувствие. Вам самому известны ситуации, когда люди, выросшие в трудных условиях, душевно черствеют и утрачивают способность адекватно сопереживать страданиям других. Они должны были бы проявлять более сильное сочувствие, потому что они многое пережили сами и знают о жизненных трудностях не по-

наслышке. Но здесь, по-видимому, начинает действовать другой фактор; вам самому приходилось сталкиваться с ситуациями, в которых люди, выросшие в тяжелых условиях, не проявляли сочувствия к чужим страданиям.

Дарвин предпочитал использовать термин «мораль», а не «этика». Когда он использует термин «мораль» применительно к животным, то в каком смысле он понимает концепцию нравственного поведения?

Экман: Я уверен, что в смысле того, что нужно делать. Он пытается дать объяснение.

Далай-лама (через переводчика): Моя собственная позиция заключалась бы в определении этики в терминах тех основополагающих психических состояний и действий, которые они мотивируют, то есть того, что вносит вклад в благополучие индивида. Или общества. Или окружения этого человека.

Экман: Это замечательная формулировка, которая сообщает так много и в такой сжатой форме. Но могли бы вы развернуть ее шире? Что вы понимаете под основополагающими психическими состояниями? Какой вклад они вносят в благополучие? Идет здесь речь об одном человеке или обо всех людях? Я думаю, вы собираетесь сказать, что если это приносит пользу всем людям, то это приносит пользу и отдельному человеку.

Далай-лама: Обычно я описываю в соответствии с моим ограниченным словарным запасом действие или мотивацию, которая в конечном итоге способствует достижению человеком счастья или комфорта. Это я называю этичностью.

Экман: Этичность это мотивация? Или этичность — это действие?

Далай-лама: И мотивация, и действие. Сейчас действие означает здесь и физическое и вербальное действие. В конечном итоге приносящее позитивное переживание и счастье. Я думаю, что обладание счастьем и комфортом считается этичным, потому что люди хотят счастливой жизни. Поэтому я полагаю, что под этичностью следует понимать причины и условия комфорта или счастья, долгосрочного счастья и комфорта. Мы чувствующие существа — мы этого хотим.

Экман: Да?

Далай-лама: Итак, все факторы этого этичны.

Экман: Все факторы, способствующие этому.

Далай-лама: О да. Этичность — это нечто такое, ассоциируемое с чувствующими существами. Итак, действие или мотивация, которые в конечном итоге обеспечивают счастье или комфорт. Вот так.

Экман: Всем людям?

Далай-лама: Да, *всем людям*. На уровне индивида, или семьи, или местного сообщества, или нации, или на международном уровне все это этично. Я думаю, правильно будет утверждать также, что все религиозные концепции и концепции этики в конечном итоге основываются именно на этом. А также светская этика. Но некоторые разновидности этики, включая религиозную, могут основываться на религиозных убеждениях, то есть на чем-то другом.

Экман: Это религии, религиозные течения, представители которых заявляют: «Если вы не верите в нашу идею о Создателе, то тогда ваше благополучие не имеет значения». Бывает и так.

Далай-лама: Да, верно.

Экман: Но ислам, христианство и иудаизм заявляют, что все мы одинаковые люди.

Далай-лама: М-м-м.

Экман: Еще один отрывок из Дарвина: «По мере того как человек подвигается в деле цивилизации и малые племена соединяются в более крупные общины, простейшие разумные побуждения указывают каждому члену общества, что он должен распространить свои социальные инстинкты и симпатии на всех членов данной нации, хотя бы и ему лично неизвестных. Раз этот пункт достигнут, остается лишь искусственный барьер, препятствующий распространению его симпатий на людей всех наций и племен. Действительно, если многие люди отделены от нас большими различиями в наружном виде или в привычках, то опыт, к несчастью, показывает, как много проходит времени, прежде чем мы начнем смотреть на них, как на наших ближних. Что касается симпатии за пределами человеческого рода, то есть человечности по отношению к низшим животным, она, по-видимому, представляет

одно из самых позднейших моральных приобретений. Эта добродетель, одна из благороднейших, какими только одарен человек, по-видимому, возникла как побочный результат того, что наши симпатии становятся все более нежными и распространяются все шире, так что наконец включают всех чувствующих существ».

Джинпа: Он использует выражение «чувствующие существа»?

Экман: Да. (Удовлетворенно смеется.) Он говорит, что наивысшее состояние нравственного отношения проявляется в том, чтобы распространять свое сочувствие на всех чувствующих существ, а не только на людей.

Дарвин был главным участником всех движений в защиту прав животных в Англии. Когда я редактировал новое издание одной из его книг, «Выражение эмоций у человека и животных», то многие англичане писали мне письма и присылали книги с похвалами в адрес Дарвина, книги, которые активисты движений в защиту прав животных издавали в девятнадцатом веке.[6] Когда я просматривал архив Дарвина, я обнаружил письма людей из многих стран мира, которые были озабочены правами животных.

Дарвин в своих трудах направил нам сообщение, которое многие из нас не хотят слышать. Сопротивление осознанию того, что животные имеют чувства, подобно желанию не знать о том, как страдают люди, живущие в других частях мира: вы не хотите слышать, что «те люди» в Дарфуре нуждаются в помощи. Некоторые люди думают: мне самому нужна помощь, мне требуется лучшая школа. С какой стати я должен заботиться о населении какого-то Дарфура? Тем более с какой стати я должен беспокоиться о жизни цыплят? Мы все едим этих цыплят. Кого волнует, какими страданиями наполнена их жизнь? Достижение состояния, в котором вы заботитесь обо всех чувствующих существах, соответствует, по мнению Дарвина, уровню наивысшего морального развития.

Другой интересный для меня момент заключается в том, что в этой цитате он говорит о первоначальном проявлении сострадания к членам своей семьи. Затем мы распространяем его на клан. Затем на всю страну. Но мы должны распространять его на все человеческие существа, а затем на все чувствующие существа. Я не знаю, был ли Дарвин знаком с философией буддизма; скорее всего, нет.

Далай-лама: Замечательно.

Экман: Да. Он говорит о естественности того, чтобы все люди обладали таким состраданием.

Далай-лама: Да.

Экман: И что к этому приведет полное понимание, знание. Но при этом он также говорит, что, к несчастью, мы знаем, что такая забота о благополучии распространяется не на всех чувствующих существ, даже не на всех людей, и несмотря на наличие у нас необходимой для этого способности.

Далай-лама: М-мм. Да.

Экман: Вопрос заключается в том, как мы можем облегчить достижение такого результата. Вот о чем мы должны поговорить.

Далай-лама: Хорошо.

Экман: Я полагаю, это вопрос двадцать первого века, потому что мы не можем больше позволять себе оставаться эгоистичными.

Далай-лама: И снова несколько эпизодов, несколько иллюстраций из книг, показывающих две группы людей во время гражданской войны в Испании или во время Первой мировой войны. Вы видите, здесь формально были две воюющие группы, истребляющие друг друга. Но предположим, что в каком-то отдельном случае один солдат получает тяжелую рану, а солдат, воюющий на другой стороне, оказывает ему помощь. Здесь проявляются настоящие человеческие чувства. Что касается полученных ими приказов, то они обязывают солдат убивать противника. Но как самостоятельные человеческие существа они проявляют сострадание.

Экман: Одно недавнее исследование было проведено в боевых условиях, когда противник действительно вел огонь по американским солдатам; в ответ только около половины наших солдат нажимали на курок. Это было очень трудно сделать. Но обучение, которое получали участники Первой и Второй мировых войн и даже сегодняшних вооруженных конфликтов, заключается в том, чтобы представить врагов как порождение сил зла. Показать, что в них нет ничего хорошего.

Далай-лама: Да, да.

Экман: Оно сводится к тому, чтобы облегчить для вас убийство противника. Проблема, которая сделала сегодняшнюю ситуацию еще хуже...

Далай-лама: Да.

Экман: ...состоит в том, что новые технологии позволяют нам убивать на таких расстояниях, которые не позволяют нам видеть...

Далай-лама: Верно.

Экман: ...человека, которого мы убиваем.

Далай-лама: Механизированная война.

Экман: Вид причиняемого страдания удерживал, по крайней мере некоторых людей, от убийства, но теперь нам не нужно видеть, какой вред мы причиняем. Это делает ситуацию намного более опасной.

Далай-лама: Верно. Совершенно верно.

О МОРАЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ ЖИВОТНЫХ

Франс де Ваал

Нетрудно распознать две фундаментальные основы человеческой морали в поведении животных. Эти две основы элегантно представлены в следующем золотом правиле: «Веди себя по отношению к другим так, как бы ты хотел, чтобы они вели себя по отношению к тебе». Это правило сводит вместе эмпатию (внимание к чувствам другого человека) и взаимность (если другие будут следовать этому правилу, то они будут относиться к вам так же хорошо, как относитесь к ним вы). Человеческая мораль, как нам известно, немыслима без эмпатии и взаимности — качеств, которые присущи приматам.

Например, довольно часто после того, как один шимпанзе атакует другого, свидетель этой схватки подходит к побежденному шимпанзе и обнимает его. Мы документально зафиксировали сотни таких случаев. Типичным результатом такого выражения сочувствия оказывается прекращение криков, стонов и других проявлений страдания. Фактически эта склонность к ободрению других является настолько сильной, что Надя Кохтс, русская исследовательница приматов, вырастившая сто лет назад молодого шимпанзе, утверждала, что если ее подопечный забирался на крышу дома, то имелся единственный способ убедить его спуститься

вниз. Поскольку лишение пищи не позволяло достичь этой цели, единственный способ заключался в том, чтобы сесть на землю и начать притворно всхлипывать, имитируя страдание от испытываемой боли. Тогда молодая обезьяна быстро спускалась с крыши и с выражением обеспокоенности на лице обнимала свою хозяйку. Это свидетельствует о силе проявления эмпатии у наших ближайших родственников: она превосходила желание получить банан.

Взаимность может наблюдаться в экспериментах с прирученными шимпанзе, когда мы даем одному шимпанзе пищу для того, чтобы он поделился ею с другими. Прежде чем делать это, мы измеряем спонтанную готовность к ухаживанию за другими членами нашей обезьяньей колонии. Кто заботится о ком и как долго. Проявление заботы — это приятное занятие, а возможность стать объектом заботы ценится очень высоко. В нашем эксперименте мы обнаружили, что если один шимпанзе ухаживал за другим, то это заметно повышало его шансы получения пищи, распределяемой другим шимпанзе. Подобно людям они, по-видимому, отслеживали предоставление и получение услуг.

Одна из важных современных тенденций заключается в попытках вырвать мораль из кантианской философии и вернуть ее обратно в русло нашей эволюции. Эти усилия поддерживаются не только исследованиями поведения животных, направленного на взаимное сотрудничество, но также и современной нейронаукой. Вместо того чтобы приписывать решение моральных проблем новейшим приобретениям нашего мозга, таким как префронтальный кортекс, нейронаука с помощью современных технических средств визуализации высшей нервной деятельности позволяет продемонстрировать, что моральные дилеммы активируют различные области мозга, часть из которых намного старше, чем наш человеческий род. Эти области тесно связаны с эмоциями. В недавнем отчете в «Science» рассказывается, как далеко могут заходить эти тенденции: мыши демонстрируют более сильную реакцию на боль, если они видят, что боль причиняется их матери.[7]

Но существует также преемственность в отношении правил справедливого поведения. Когда Сара Броснан экспериментировала с реакциями на разделение вознаграждения, она обнаружила, что одна обезьяна выбрасывала огурец — менее вкусный продукт, который она все же обычно съедала с удовольствием, — если другие обезьяны получали что-то более вкусное, например виноград, за выполнение того же самого задания. По-видимому, мы не являемся единственными существами, признающими какие-то социальные ситуации неприемлемыми.

Не так давно у меня состоялась беседа с философами, посвященная обсуждению вопросов происхождения морали у животных (материалы этой беседы можно найти в моей книге под названием «Приматы и философы»). Эти философы всячески указывали на различия между людьми и остальными живыми существами.[8] Я не отрицаю, что такие различия существуют, но философы говорят о них давным-давно, им пора уже прекратить заниматься прославлением человеческого разума. Сначала необходимо понять, что существует значительное сходство между психологией людей и психологией животных, в том числе и в эмоциональной сфере, и лишь затем приступать к анализу различий.

(*Франс де Ваал, автор многих книг, является директором и соучредителем Центра по изучению связей в живом мире, открытом при Национальном центре изучения приматов Университета Эмори в Атланте, Джорджия.*)

Умственные способности животных

Экман: Меня радует тот факт, что вы пришли к согласию с Дарвином.

Но я хотел бы вернуться к приведенным вами примерам. Первый, довольно простой, имеет отношение к людям, которые никогда не знали бедности, но активно занимаются филантропией и помогают нуждающимся. Если они никогда не жили в нужде, то почему они это делают? У меня есть свое объяснение, но я хотел бы услышать ваше.

Далай-лама (через переводчика): Я понимаю эту ситуацию так, что хотя они сами никогда не жили в нужде и не имеют подобного жизненного опыта, тем не менее они являются человеческими существами, прекрасно понимающими, что такое страдание. Это знает каждый человек. И поэтому они имеют определенное понимание страданий бедных людей.

Что касается животных, то здесь дать объяснение будет труднее. Животные не обладают таким же интеллектом, как и мы. Человеческий интеллект играет здесь важную роль. Но даже среди животных степень умственного развития, по-видимому, является неодинаковой. Возьмем, к примеру, москитов и бабочек:

их действия и состояние их разума быстро меняются — они направлены на обеспечение выживания. Их интеллект, в сравнении с интеллектом млекопитающих, является более слабым. Их способность испытывать сочувствие или сострадание также является более слабой. Возможно, чтобы испытывать сочувствие или сострадание, им необходимо ощутить боль самим. Но люди для понимания чужих страданий могут использовать свой ум.

Экман: Вы говорите, что в буддизме под живыми существами понимаются чувствующие существа и что сознание является главной отличительной особенностью жизни. Это с вашей точки зрения...

Далай-лама: Жизнь. Она охватывает всех живых существ. Чувствующие существа не просто живут, у них имеются также обязательства и чувства. Чувства — боли и удовольствия. (Через переводчика.) Здравый смысл заставляет нас верить в то, что «жизнь» охватывает не только чувствующие существа, но также и одушевленные предметы, такие как растения, цветы и все живое. Поэтому никто не скажет: «Этот благоухающий цветок или это дерево, давшее молодые побеги, мертвы». Живые существа обладают способностью понимать различия между событиями. Их жизнь определяется чувствами — или знанием. Это мы называем «чувствующим существом».

Экман: Итак, чувствующее существо должно знать об удовольствии и боли.

Далай-лама: Да.

Экман: Давайте сделаем следующий шаг. Вам нужно иметь память для удовольствия и боли?

Далай-лама: Это тот же предмет, который мы только что обсуждали, разум или сознание. Обычно мы говорим обо всех живых существах, что они обладают сознанием, — все, кого мы называем «чувствующими существами».

Экман: Да, это так. Потому что, если вы возьмете муху...

Далай-лама: Да. Она тоже обладает сознанием, да.

Экман: Муха способна испытывать боль.

Далай-лама: Да.

Экман: Она старается избегать того, что, как ей известно, способно причинить ей вред.

Далай-лама: О да.

Экман: И она знает, что ей нравится.

Далай-лама: Да.

Экман: Но имеется мало оснований для того, чтобы считать это сознанием.

Далай-лама: Возможно, это так. Если английское слово «consciousness» (сознание) соответствует более сложному типу мышления, то да.

Экман: Итак, когда вы говорите «сознательный», то вы имеете в виду только «опыт»?

Далай-лама: Когнитивный.

Экман: Только то, что они ощущают это, или то, что они могут думать об этом?

Далай-лама (через переводчика): С буддистской точки зрения мы считаем нужным использовать слово «разум», которое переводится на тибетский язык как *shepa*. Оно подразумевает нечто, что способно понимать. Нечто знающее. Что-то такое, что знает.

Экман: Хорошо, почти каждый организм, включая амеб, учится.

Далай-лама: Амебы — чувствующие существа. Амеба с большой вероятностью является чувствующим существом.

Экман: Чувствующим существом, потому что она способна учиться.

Далай-лама (через переводчика): Да. Однажды, дискутируя в этой комнате, мы пришли к выводу о том, что те существа, которые способны перемещаться из одного места в другое не только за счет усилий их матери, но по своей собственной инициативе, являются чувствующими существами. Поэтому тогда мы признали амеб самыми малыми чувствующими существами или одними из самых малых. Но как вам известно, существуют и микробы. А также, к примеру, сперматозоиды, бактерии. Здесь мы также наблюдаем определенное движение...

Экман: Да.

Далай-лама: ...но оно возникает главным образом из-за химических угроз. Я не знаю.

Экман: Позвольте мне кратко рассказать вам об одном эксперименте с макаками, который поднимает несколько вопросов, имеющих отношение к обсуждаемым нами темам. Эксперимент заключался в следующем. Обезьяна для получения пищи должна была сильно натягивать цепь. Но всякий раз, когда она натягивала цепь, она причиняла боль своей матери и могла видеть ее страдания. Обезьяны в буквальном смысле морили себя голодом — одна пять дней, а другая двенадцать, но отказывались натягивать цепь.[9]

Так происходило, когда страдания причинялись хорошо знакомой им обезьяне. Если же эта обезьяна была незнакомой, то тогда период, в течение которого подопытная макака предпочитала не натягивать цепь, оказывался намного короче. День или два, но не пять и не десять. Если цепь причиняла страдания не макаке, а обезьяне другой породы, то попытки натягивать цепь также откладывались на какой-то срок, хотя и не такой продолжительный, как в том случае, когда страдания причинялись знакомой макаке.

Обезьяны ведут себя подобно многим людям. Они проявляют сострадание и готовность к самопожертвованию, когда дело касается их соплеменника, а не существа другой породы.

Далай-лама (через переводчика): Но в семье, даже у птиц, вы можете наблюдать примеры того, как матери проявляют готовность пожертвовать собой ради спасения своего потомства.

Экман: Мне кажется, что пойти на жертвы ради своих детей не так трудно. Труднее сделать это ради дальних родственников и еще труднее — ради незнакомых людей.

Далай-лама: Да.

Экман: Вопрос, разумеется, заключается в том, где вступает в дело разум. Определяется ли это только разумом, когда я полагаю, что мое благополучие зависит от каждого человека в этом мире? Это мышление? Или это имеет эмоциональную основу? Является ли выработка сострадания чисто умственным процессом? Вы учите людей тому, что их благополучие зависит от благополучия всех

окружающих. Достаточно ли прочитать соответствующую книгу, для того чтобы начать проявлять сострадание? Или сострадание основывается на чем-то другом?

Далай-лама (через переводчика): Здесь все немного сложнее. В значительной степени это вопрос знания и приложения умственных способностей. Я думаю, что в соответствии со здравым смыслом буддисты понимают, что существует эволюционный процесс развития сострадания к другим людям, выходящий за ограничения, имеющиеся у человека на данный момент. Вероятно, это не является характерным только для буддистского понимания; в христианстве, по-видимому, также имеется понимание необходимости процесса развития. Прежде всего вы должны получить определенное знание — из прочитанной книги или от других людей. В основе буддизма положение о взаимозависимой природе интересов человека и окружающих его людей, гуманное отношение друг к другу, равное право каждого на стремление к счастью и преодолению страданий.

Таким образом, прежде всего — это знание. Вы должны получить его из книг или услышать от других людей. Затем вы должны постоянно помнить об этом знании и стараться укоренить его в себе посредством постоянного размышления или медитации до тех пор, пока оно не станет вашим внутренним *убеждением*. Тогда оно становится неотъемлемой частью вашего разума, и вы твердо верите в его правильность. Когда вы вырабатываете в себе такое убеждение, вы уже не можете отказаться от него. Однако для этого вам нужно постоянно напоминать себе о нем, размышлять о нем, лучше знакомить себя с ним, вырабатывать соответствующую привычку, превращать ее в неотъемлемый элемент вашей умственной деятельности.

Тогда вы сможете достичь состояния, когда это происходит спонтанно. В тот момент, когда вы думаете о других, сострадание проявляется безо всяких усилий. В этом состоянии возникает эмоция, потому что сострадание начинает испытываться (переживаться) вами, появляется интенсивность. Это больше не находится на уровне размышления.

Подобным образом человек, исповедующий христианство, должен прочитать Библию или услышать от кого-то о том, что все существа на Земле появились благодаря единому Создателю. Появляется общее понимания гуманности, общее понимание того, что

все мы являемся Божьими твореньями. На основе этого понимания вы можете научиться тому, как сочувствовать другим, выходя за границы вашего Я, как интернализовать, присвоить себе это знание и достичь состояния, в котором вы почувствуете в себе прочную убежденность. Затем, когда вы почувствуете в себе эту убежденность, вы сможете принять эту ценность и сделать ее частью вашей жизни.

В условиях светской жизни кто-то может прочитать отрывок, подобный приведенному отрывку из Дарвина, который создает условия для возникновения потребности в этих высоких моральных чувствах и потребности в том, чтобы распространять их на всех окружающих. Вы можете также дополнить это знакомством с последними открытиями медицинской науки, показывающими, как тесно связано сострадание с благополучием человека, его психическим и физическим здоровьем, счастливым состоянием разума и тому подобным. Как только вы поймете эти выгоды и станете регулярно размышлять о них, вы достигнете состояния, когда вы почувствуете себя глубоко убежденным в его ценности. Затем на основе этой убежденности возникнет искренняя заинтересованность, готовность сострадать и восторженное стремление сделать это частью вашей жизни. И вновь это произойдет тогда, когда возникнет эмоция. Сострадание становится бесконечным и неискаженным только благодаря тренировке разума.

Неискаженное сострадание

Экман: Как появляется эмоция?

Далай-лама: Я уверен, что эмоция является неким психическим состоянием, которое вы ощущаете очень сильно. Вы видите, что гнев или привязанность бывают очень сильными. Затем ваше физическое состояние также претерпевает определенное изменение. То же самое испытывается и в случае сострадания. Но отличие состоит в том, что другая эмоция возникает более или менее спонтанно. Сострадание, бесконечное сострадание, неискаженное сострадание — оно достигается только благодаря тренировке, благодаря рассуждению, благодаря специальным усилиям. Как только вы приобрели такой опыт, как только вы достигли высокой степени этого опыта, тогда тот же тип воздействия на физическое состояние или на психологию изменяется.

Экман: Насколько я понимаю, вы хотите сказать, что когда вы достигаете этого состояния бесконечного, безмерного или неискаженного сострадания, то оно становится подобным эмоции в том, что возникает безо всякого усилия с вашей стороны.

Далай-лама: Подобным эмоции. Разумеется, наше знание эмоций очень ограниченно. Вам это известно лучше, чем мне. У меня была возможность посетить некоторые мусульманские приходы. Один религиозный лидер этого прихода приветствовал меня и сказал, что мы должны любить не только людей, а в определенной степени и все сущее, сотворенное по воле Бога или Аллаха. Согласно проповедникам ислама, наша любовь или наше сострадание должны распространяться на всех живых существ, созданных по воле Аллаха. Я считаю, что это замечательно.

Экман: А как насчет атеистов? Станете вы распространять свое сострадание на атеистов?

Далай-лама: Атеисты обладают здравым рассудком, здравым умом.

Экман: А вы верите в то, что тот, кого считают Создателем мусульмане, испытывает сострадание к вам?

Далай-лама (смеется): Это «фундаменталистское» мышление.

Экман: Да.

Далай-лама: То же самое и у христиан. Разве не так?

Пару лет назад, я уже говорил об этом, на раннем этапе развития моего интереса, беседуя с современными учеными, с моими друзьями и не только, с несколькими буддистами из Америки, я понял, что они вселили в меня определенное беспокойство. Они считали, что наука является убийцей религии, и предлагали быть осторожным.

Тогда я подумал: буддизм в целом, в особенности в его неформальной традиции [традиции, которая опирается не только на древние тексты, но также и на глубокие рассуждения], уделяет очень большое внимание исследованиям, вместо того чтобы полагаться на литературные источники или цитаты. И сам Будда предоставляет нам свободу в исследовании его собственных изречений, поскольку он недвусмысленно заявлял: «Мои приверженцы, мои последователи не должны принимать мои слова на веру из преданности мне, а должны исследовать их и экспериментиро-

вать». Это, как вы видите, дает нам свободу исследования любой темы. Следовательно, я думал, что научный подход и буддистский подход [не ограниченный опорой исключительно на манускрипты] — это одно и то же. Это исследование и эксперимент. Тогда я не увидел здесь проблемы.

Поэтому мы участвуем в диалоге с современной наукой, современными учеными. Тем более что современная наука в этой области сходна с буддистской наукой, которая объединяет в себе буддистскую философию и буддистскую практику. Они, как вы видите, не дискутируют о том, возможно ли спасение или нет. Мы не обсуждаем эту тему.

Экман: Вы сказали — возможно спасение или нет?

Далай-лама: Да, верно.

Экман: Мне непросто даже слышать об этом.

Далай-лама: О, это о том, есть ли другая жизнь или нет, но мы не обсуждаем этот вопрос. Мы не обсуждаем также вопрос о карме.

Экман: Правильно.

Далай-лама: Это буддистские воззрения, или буддистская философия. Современная наука просто пытается познать реальный мир. Буддистская наука действует сходным образом. Теперь внутри буддистской науки образовались две группы. Первая группа буддистской науки рассматривает физическую реальность, а вторая — другую область, такую как разум или время, то есть нематериальные вещи.

Мы узнаем много нового из достижений современной науки или из научного знания. Что касается разума или что касается эмоций, то теперь буддистский опыт, буддистское объяснение также вносят свой вклад в современную науку.

Экман: Да.

Далай-лама: Сейчас в буддистской науке происходит реальная смена направления.

Экман: Это партнерство.

Далай-лама: Да. Взаимовыгодное.

Экман: Ученые меня предостерегали: «Не беседуй с Далай-ламой. Он уничтожит тебя как ученого...»

Далай-лама: О-хо-хо.

Экман: «Вы станете одухотворенным».

Далай-лама: Да, это так.

Экман: Итак, то же предостережение.

Далай-лама: Да. Это напоминает мне об истории, произошедшей в одном калифорнийском городе. Об одном состоявшемся там диалоге с учеными. Среди них была одна женщина. Во время первой встречи эта дама, стараясь подчеркнуть, что она и ее коллеги являются учеными, а я — религиозным деятелем, заявила: «Что же я должна обсуждать с вами?»

Затем началась сама дискуссия. Мы говорили о Создателе — но фактически мы не признавали этого! Мы также не признавали существования «души». Скорее мы говорили о сострадании или о взаимозависимости — или о чем-то вроде этого. И тогда отношение этой дамы совершенно изменилось. Она стала проявлять острое желание узнать о тех объяснениях, которые дает буддизм в конкретных областях знаний.

Экман: С научной точки зрения здесь имеется одна опасность, и она заключается в том, что почти все ученые, которые в настоящее время обследуют людей, занимающихся медитацией, либо являются буддистами, либо разделяют многие взгляды буддистов. Это дает основание другим ученым утверждать: «Вы действуете предвзято». Я пытался убедить моих коллег-ученых в том, что когда они действительно исследуют разные аспекты медитации, то им следует включать в состав команды исследователей одного скептика, который не является буддистом и не занимается медитацией. Пусть это будет кто-то, кто скажет: «Вы должны мне это доказать». Тогда результаты будут более объективными. Но разумеется, никто из ученых не занимается подобным исследованием потому, что это является чем-то таким, чего, как они думают, вообще *не существует*. Поэтому каждый ученый в определенном смысле не является беспристрастным.

Но обычно в других областях науки вы публикуете свои результаты, и многие ученые пытаются повторить их, чтобы убедиться в их достоверности. В бихевиоральных науках и в психологии такого не происходит.

Далай-лама: Да, это так.

Экман: Я хочу сказать, что сейчас существует всего около десятка серьезных исследований по медитации, соответствующих определенным научным критериям.[10] Но нет ни одного скептика, который бы сказал: «Отлично, я повторю эти исследования и посмотрю, смогу ли я получить те же самые результаты или нет». И это очень важно. В какой-то момент это должно произойти, потому что именно так развивается наука. Вы стараетесь оспорить результаты и подтверждаете их. А если вы заранее уверены в правильности своих убеждений, то вы можете невольно не заметить допускаемых вами ошибок. Я пытался сопротивляться моему превращению в человека, верящего в выгоды медитации, но для меня это становилось все труднее из-за моего личного опыта и из-за возможности наблюдать выгоды, обеспечиваемые исследовательским проектом «Выработка эмоциональной уравновешенности», который я сам инициировал. Но зато я привлек скептика, моего коллегу Роберта Левенсона, к проведению обследования Мэттью Райкарда.[11]

Далай-лама (через переводчика): Даже в буддизме имеется явное указание на то, что для проведения исследования какой-то части текста вы должны стать очень скептичным, чтобы убедиться в том, действительно ли изучение этой темы принесет какие-то выгоды или окажет долгосрочное влияние на вас, действительно ли содержание является стоящим изучения. Необходимо заранее проявить скептицизм в отношении вашего подхода. Это важнейшее условие для каждого, кто собирается изучать тексты и соответствует научному подходу.

Кроме того, еще одна проблема, упоминаемая в буддизме. В буддизме существует традиция не ограничиваться формальным чтением манускриптов. Она заключается в том, что когда вы пытаетесь что-то доказать, то должны присутствовать два компонента: человек, который пытается это доказать, и субъект, которому вы будете это доказывать. Поэтому здесь присутствуют и объект и субъект.

Чтобы эти рассуждения были успешными, оппонент или человек, собирающийся выслушать ваши рассуждения, должен быть скептиком. Одно из главных условий подтверждения разумности рассуждения состоит в том, что человек, которому адресуется это рассуждение, должен проявлять скептицизм.

(Переходя на английский.) Здесь нужны серьезные контакты с учеными без отказа от воззрений буддистского монаха. (Смеется.) В прошлом году я ездил в Америку. Я встречался с людьми, любящими задавать вопросы, а не с религиозно мыслящими верующими. Поэтому я услышал много глупых вопросов, например о «чудесах», или о целительной силе, или о каких-то других предрассудках. Поэтому я отвечал: «Я ученый».

Экман (смеется): Приветствую ваше вступление в наши ряды. (Далай-лама смеется.)

Но я хотел бы сделать еще один шаг вперед. И оказать вам поддержку в тех ситуациях, когда вы будете встречаться с разными учеными, а я знаю, что вы с ними постоянно встречаетесь.

Далай-лама: Да.

Экман: Надо поощрять их к тому, чтобы они всегда взаимодействовали также и со скептиками. Это позволит всем нам получать более объективные научные результаты.

Далай-лама: Да.

Экман: В данный момент они не слушают меня. Но они будут слушать вас. Если вы скажете: «Я хочу, чтобы вы как ученые были уверены в том, что, когда вы занимаетесь своей наукой, у вас, как это принято в буддизме, имелся бы свой оппонент, настроенный скептически, и чтобы вы в своей науке имели кого-то, кто является скептиком. И это пойдет вашей науке на пользу». Если вы это скажете, то они поступят таким образом. А если, когда я буду спорить с ними, вы спросите: «Почему все люди в вашей команде исследователей занимаются медитацией? Почему в вашей команде нет никого, кто ею не занимается?», то тогда я смогу сказать: «Его Святейшество считает, что вы должны иметь такого человека».

Развитие чувства взаимосвязанности

Экман: Давайте вернемся к нашей дискуссии о сострадании. Является ли медитация, сосредоточенная на милосердии, ключевой медитативной практикой для выработки этого психического состояния?

Далай-лама (через переводчика): Термин «милосердие» используется в буддистской литературе в двух разных смыслах. Один из них, образно говоря, является другой стороной одной и той же медали, то есть сострадания. Сострадание в большей степени сосредоточено на страдании другого человека, на желании видеть других людей избавленными от страдания. Милосердие, то есть сердечная доброта, сконцентрировано на счастье, на желании сделать других счастливыми. Для них не существует какой-то очередности, в определенном смысле они возникают мгновенно. Когда вы хотите избавить других людей от страдания, то рука об руку с этим желанием возникает и желание сделать их счастливыми.

Но более важным для практики проявления сострадания является другое проявление милосердия. Оно переводится как ощущение взаимосвязанности в смысле нежной привязанности к другим людям, главная идея которой состоит в выработке состояния разума, которое делает вид страданий других людей непереносимым для вас. Развитие этого качества является ключевым компонентом сострадания. Считается, что чем сильнее это чувство связанности, тем сильнее ваше ощущение непереносимости вида чужих страданий.

Экман: Оно непереносимо для вас?

Джинпа: Да, именно так.

Далай-лама (через переводчика): Когда вы достигаете этого состояния, то другие люди рассматриваются вами почти как продолжение вас самих, как часть вас.

Экман: То есть их страдание становится вашим страданием.

Джинпа: Их страдание — это ваше страдание.

Экман: Вопрос вот в чем: как выработать ощущение того, что для вас является непереносимым страдание постороннего человека, а не только страдание вашего друга или члена семьи.

Далай-лама: Верно. Это причина того, что буддистское учение говорит обо всех чувствующих существах как о «чувствующих материнских существах». Вы сознательно стараетесь выработать отношение, выражаемое словами: «такой же дорогой, как собственная мать».

Экман: Отсюда возникает интересный побочный вопрос для психологов: если ваша мать психически неуравновешенна, если она ненавидит вас, то ослабит ли это вашу способность к состраданию? Будете ли вы в состоянии справиться с этими негативными факторами? Возможно, именно потому, что ваша мать была так неласкова к вам, вы, пытаясь преодолеть последствия такого ее отношения, сможете развить в себе настоящую способность к истинному состраданию.

О РОДИТЕЛЬСКОМ СОСТРАДАНИИ

Пол Экман

Как становится ясно далее, в рассуждениях Далай-ламы допускается вероятность того, что когда человек дает жизнь ребенку или усыновляет ребенка, не являющегося его биологическим потомком, это может облегчить проявление сострадания. Но в качестве реакции на невозможность стать родителем или обрести родителей вероятно и возникновение противоположного чувства. Люди могут также предоставлять компенсацию и с большей вероятностью становиться более сострадательными. Таким образом, возможно, лучшее предсказание будет заключаться в том, что будут проявляться обе крайности. Однако другая возможность состоит в том, что способность к состраданию развилась у млекопитающих до такой степени, когда она уже не требует родительского опыта ни у источника, ни у реципиента для того, чтобы выразить свое сострадание.

Доржи: Люди, не имеющие нормальных отношений со своими матерями, не должны пытаться форсированно действовать таким образом. Один из учителей Его Святейшества часто цитировал слова Будды: «Для тебя каждый человек является чьей-то матерью и чьим-то отцом». Поэтому в действительности дело не ограничивается только матерью. Тем, кто имеет плохие отношения со своими матерями, вместо этого следует думать о тех, кто действительно им дорог, кто им приятен, а затем попытаться распространять тот же тип чувства на других.

Экман: Исследования отношений между матерью и ребенком говорят о том, что если мать не привязана к ребенку, то это имеет долгосрочные последствия. Когда такой ребенок вырастает, он проявляет меньше заботы о других людях.

Далай-лама: Да, это очень вредно. (Через переводчика.) Макаки, о которых вы говорили, способны проявлять сострадание к знакомым им обезьянам той же породы.

Джинпа: Но они не способны распространить его на других существ. Подобная способность свойственна людям.

Далай-лама (через переводчика): Мы должны научить обезьяну в первую очередь распространять сострадание на представителей той же породы, которые не находятся с ней в родственных отношениях.

Экман: Верно.

Далай-лама (через переводчика): Следующий шаг будет заключаться в том, чтобы научить их проявлять сострадание к тем, кто не принадлежит их породе. Здесь важную роль будет играть интеллект.

Экман: Если я правильно понимаю ваши слова, то ключевым элементом здесь будет то, что я называю «эмоциональным резонансом», — ощущение страдания другого индивида.

Далай-лама (через переводчика): Да, это ключевой элемент.

Экман: Я размышлял о ваших словах, произнесенных во время нашей первой встречи в Дарамсале, о том, что когда вы слышите или читаете о массовых убийствах людей, то вы испытываете страдание, но оно быстро проходит. Но теперь означает ли кратковременность этого чувства, что вы должны обязательно продолжать испытывать страдание для того, чтобы предпринимать действия, направленные на прекращение страданий других людей?

Далай-лама: Вот почему в буддистской литературе делается акцент на то, как практика сострадания должна быть уравновешена практикой здравомыслия, потому что сострадание должно сопровождаться проявлением отваги. Если вы просто сосредоточиваетесь на страданиях других людей, то это может оказать на вас депрессивное воздействие.

Известна история о великом тибетском специалисте по медитации, авторе «Восьми стихов о тренировке разума», известном под именем «Плачущего» Лангри. По-видимому, проявление сострадания было его обычным занятием, и страдания чувствующих существ постоянно оказывали тяжелое влияние на его разум. Люди рассказывали, что он непрерывно плакал.* Что является важным с буддистской точки зрения, так это дополнение подобной практики проявлением мудрости. Если вы хотите что-то сделать, то, если вы обладаете смелостью, вам это удастся. В буддистском образе жизни считается, что «пробуждение разума» должно достигаться за счет двух желаний. Первое — это желание избавить людей от страданий и наставить их на путь Будды. Второе желание заключается в поиске этого более совершенного состояния с тем, чтобы вы могли осуществить задуманные действия. Поэтому здесь присутствует и элемент смелости, и элемент сострадания как желания победить страдание.[12]

Экман: Для меня новая информация здесь заключается в необходимости вырабатывать убежденность после первого шага, который обеспечивает просто знание.

Далай-лама: Верно.

Экман: Затем вы должны непрерывно размышлять об этом до тех пор, пока вся ваша внутренняя основа не изменится. Пока ваш разум не станет другим. Это должно в вас глубоко укорениться. Тогда вам не нужно будет больше думать об этом.

Далай-лама: Правильно.

Экман: Это становится частью вашего Я.

Далай-лама: Верно.

Экман: Полная перестройка вашей когнитивной основы происходит благодаря непрерывному размышлению над этим знанием. И в этом состоит суть, как я ее понимаю, практики медитации.

Далай-лама: Правильно. Но я думаю также об отрицательной стороне этого, она проявляется здесь же. Речь идет о возможности идеологической обработки. Потому что человеческий разум может быть изменен и в результате одностороннего обучения.

---

* Под «пробуждением разума» понимается альтруистическое желание достичь просветления ради всех чувствующих существ.

Развитие сознания

Экман: Человеческие существа обладают сознанием, оно имеется у всех нас, нам нет необходимости его вырабатывать. Оно присуще всем нам.

Далай-лама: Да.

Экман: Но есть другой тип сознания, которое с точки зрения и западной и буддистской философии нам необходимо развивать.

Далай-лама: Да.

Экман: Как мы характеризуем второе, развиваемое сознание? Как мы должны его назвать?

Далай-лама (через переводчика): В буддистской философии, когда мы говорим о сознании, мы проводим различие между двумя понятиями. Основное свойство разума, ясность, — это нечто такое, что является врожденным. Это не то, что может быть приобретено. Что может быть приобретено, так это способность понимать объекты. Как много может постичь наш разум? Что может быть им усвоено? Благодаря тренировке мы можем расширить то, что понимает разум.

(Переходя на английский.) Я думаю, что просто когнитивный тип сознания присущ всем человеческим существам и животным или насекомым. Но что касается второй части сознания, которая, как я думаю, обусловлена различиями мозга, различиями во внешних условиях, различиями в обстоятельствах или различиями в обучении, то здесь вы видите изменения или усиление различий.

Экман: Ранее вы говорили, что в области разума и эмоций буддизм должен внести важный вклад в науку.

Далай-лама: Да.

Экман: Я согласен. Большинство людей, испытывающих эмоцию или ведущих себя эмоционально, не сознают, что они делают. Они не могут вам этого сказать, потому что они не владеют собой. «То, что я делаю сейчас, вызвано страхом» или «вызвано гневом». Нельзя сказать, что они действуют бессознательно. Но они не могут наблюдать себя и понимать, что, к примеру, перед ними находится свернутый канат, а не змея и им не следует бояться этого

предмета. Чтобы осознавать это, мы должны приобрести соответствующую способность, которая не дается нам природой.

Медитация во время прогулки и медитация, сосредоточенная на дыхании, по-видимому, помогут вам в большей степени находиться «в текущем моменте», фокусировать часть вашего Я на наблюдении за вашими действиями и на понимании их.

Далай-лама: Это то, что может быть названо действием, осуществляемым сознательно.

С буддистской точки зрения, когда кто-то совершает действие — даже нехорошее действие, и если разум спокоен, то это означает отсутствие сильной эмоции. Но под влиянием негативного фактора — эмоции — тоже возможно совершать сознательно какие-то действия.

Экман: Но ведь нет какой-то части вашего Я, которая говорит вам и позволяет его контролировать...

Далай-лама (через переводчика): Чтобы прояснить это, вы должны придумать несколько новых английских слов. (Экман смеется.) (Переходит на английский.) Затем уточнить их и зафиксировать, и тогда мы сможем продолжать дискуссию. Иначе у нас не получится ничего хорошего!

Экман: Для этого использовалось слово «метавнимание». Метавнимание позволяет мне видеть, как у меня возникает импульс к проявлению гнева. Хочу ли я испытать гнев или позволю импульсу пройти без последствий? Но я не думаю, что это дано нам природой. Мы должны практиковаться, чтобы выработать в себе такую способность. Это особый навык.

Многие западные преподаватели буддизма придают особое значение развитию метавнимания, посредством работы над дыханием. Насколько я понимаю, вы видели, что такая практика используется для достижения или восстановления спокойствия разума, который может быть неспокоен, и здесь на помощь может прийти интеллект.

Далай-лама: В бирманских или тайских традициях предусмотрено специальное усилие для тренировки памятования (осознанности) — это ходьба, прием пищи. Каждое движение, выполняемое осознанно, крайне необходимо вначале, потому что наше сознание, даже несмотря на попытки понять происходящее с помощью интеллекта, по-прежнему остается рассеянным. Следовательно, по-

нимание или постижение реальности оказывается крайне ограниченным из-за отсутствия сосредоточенности нашего сознания. Осознанность обеспечивает концентрацию психической энергии для мобилизации.

(Через переводчика.) Когда вы рассуждаете о том, является ли это свойство разума естественным или приобретенным, то большое значение имеет здесь слово «естественный»: это проявление самой Природы, как мы объясняем это в контексте буддизма. Например, попадание во власть эмоции при врожденном существовании этого свойства не соответствует истинной *природе* разума, это нечто временное, и мы можем устранить это. С такой точки зрения существование злого разума неестественно. Но с точки зрения западного понимания природы попадание во власть эмоции при врожденном существовании этого свойства является вполне естественным.

О ПРИРОДЕ РАЗУМА

Пол Экман

Представленные мнения — это два разных взгляда на то, что является фундаментальным для природы человеческого разума, но наши взгляды не различаются в тех аспектах, которые имеют практическое значение.

Далай-лама видит истинную природу разума как лишенную горестей и страданий, таких как склонность к проявлению гнева. Я же утверждаю, что природа нашего разума не позволяет нам знать, что мы переживаем эмоционально в такие моменты, и поэтому мы очень подвержены совершению действий, о которых мы впоследствии сожалеем. Тем не менее мы оба соглашаемся с необходимостью осуществления практик, позволяющих успокаивать разум, ослаблять подверженность действиям, которые являются деструктивными, и развивать сострадание.

Экман: Но человек благодаря практике может научиться не поддаваться эмоциям.

Далай-лама: Да, это так.

Экман: Подобным образом человек может научиться распознавать импульсы к переходу в эмоциональное состояние, то есть те

искры, которые предшествуют пламени. Это труднее всего — позволить искре погаснуть, не вызвав пламени. То, что я утверждаю и о чем я хочу узнать ваше мнение, сводится к следующему: так как мы не начинаем жизнь с этой способностью, а приобрести эту способность не так просто, как научиться ходить или разговаривать, то мы должны настойчиво практиковаться для того, чтобы выработать ее у себя.

Далай-лама: И обрести опыт.

Экман: Опыт какого рода?

Джинпа: Вы задали правильный вопрос. Является ли метавнимание чем-то естественным образом существующим, свойством разума или же оно должно обязательно приобретаться?

Экман: Я думаю, что это способность разума. Разум на это способен. Но не без тренировки.

Джинпа: Разумеется.

Далай-лама: Очевидно, что животные также обладают способностью проявлять осторожность.

Экман: Еще бы.

Далай-лама: Тогда как же добиться осторожного поведения? Это чувство осторожности имеется даже у насекомых.

Экман: Мое понимание многих буддистских практик медитации заключается в том, что они направлены на выработку сознательной осведомленности для того, чтобы у вас имелся выбор и чтобы вы не были просто жертвой ваших импульсов, а могли бы выбирать, что вам делать.

Далай-лама (через переводчика): Очень вероятно, что так оно и есть. Практика буддизма предусматривает, что человек учит сам себя видеть действительность такой, какова она есть, и избегать любых форм преувеличений.

(Переходя на английский.) Как буддист я верю, что тренировка разума необходима для его успокоения. Почему? Не просто как самоцель, а как условие более эффективной работы нашего интеллекта. Интеллект — это инструмент, позволяющий понять, что хорошо, что плохо и каковы последствия — краткосрочные и долгосрочные. По сути, и буддист, и небуддист, и человек, и лю-

бое животное — все хотят счастливой жизни. В этом нет сомнений.

Экман: Да.

Далай-лама: Поэтому, по крайней мере для человеческих существ, многие нежелательные события происходят из-за того, что наш подход оказывается нереалистичным. Поскольку это вредно, то возникают еще более серьезные затруднения. Поэтому при нереалистичном подходе появляется искаженный взгляд, а искаженный взгляд вызывает нарушения. Неправильная информация порождает неправильные взгляды, беспокойное состояние ума.

Экман: А как возникают неправильные взгляды?

Далай-лама: Неправильные взгляды, я думаю, по сути, являются проявлением неведения.

Экман: Неведения.

Далай-лама: Быть неинформированным — это не то, что быть информированным, верно? Это разновидность чрезмерного доверия или чрезмерной самоуверенности, заставляющая человека думать, что перед ним не змея, хотя в действительности перед ним находится именно змея.

Экман: Люди вступают в жизнь, не обладая большими знаниями.

Джинпа (после продолжительной дискуссии на тибетском): Его Святейшество хотел бы узнать, присущ ли человеку с самого рождения неправильный взгляд на мир.

Экман: Наука утверждает, что маленькие дети имеют ограничения восприятия, что приводит к формированию неправильных представлений. Ребенок верит, что эти представления объясняют все.

Например, дети часто думают, что развод их родителей является ошибкой. Это эгоцентричный взгляд, но он является частью бытия ребенка. Поэтому недоразумения развиваются естественным образом, и это является тем, что буддисты называют неведением; подобное искажение действительности должно быть исправлено посредством обучения.

Далай-лама: Я думаю, что это то, что я называю неведением. Или односторонней информацией.

Экман: А как насчет более мягкого варианта — «ограниченной информации»?

Далай-лама: Хорошо. Мы должны быть дипломатичными.

Экман: Мы действуем, как дипломаты. (Смеется.)

Далай-лама: Предполагается, что теперь ученые должны быть объективными.

Экман: Безжалостная правда. (Смеется.) Слово «неведение» имеет в английском языке неодобрительный оттенок.

Далай-лама: Я знаю.

Экман: Вы можете сказать «неинформированный».

Далай-лама: НЕ-информированный.

Экман: Необученный. Но если вы скажете «невежественный», то это будет оскорблением.

Далай-лама: Я знаю.

Экман: Имеет ли оно такой же смысл в тибетском языке?

Далай-лама: Я всегда использую слово «неведение».

Экман: Мой вопрос заключается в том, должен ли я исключать слово «неведение», когда его используете вы, и использовать термин «неинформированный» для обозначения неполноты информации и термин «неправильно информированный» для обозначения наличия неверной информации или искаженного восприятия действительности? Это вопрос о том, хотите ли вы сообщить английским читателям подразумеваемый вами смысл, которого они не знают и который указывает на какой-то их дефект или недостаток. Вы согласны с тем, что если я назову вас несведущим, то это утверждение будет иметь пренебрежительный оттенок?

Доржи: Нет.

Экман: Слово «несведущий» имеет пренебрежительный смысл. Я полагаю, что лучше его не использовать, потому что я в точности не знаю, какой смысл вы в него вкладываете.

Далай-лама: Хорошо.

Экман: Единственное достоинство слова «неведение» состоит в том, что оно вас удивляет, потому что используется не слишком часто.

Далай-лама: Я вижу.

Экман: Но тот, кто его использует в отношении других, рискует показаться высокомерным. Поэтому, я думаю...

Далай-лама: Хорошо.

Экман: ...я должен отказаться от использования слова «неведение».

Далай-лама: Отлично, отлично.

Экман: Теперь я исключаю неведение из нашего мира. (Смеется.) Замечательный результат нашей встречи.*

Далай-лама: Я думаю, что многие концепции проникают внутрь слов и терминов. Итак, я полагаю, что прежде, чем ребенок начинает говорить, его ум может думать, хотя часто ребенок оказывается недостаточно или неверно информированным.

Экман: Ранее вы говорили, что усиление положительных эмоций ослабляет гнев, враждебность и тому подобное. Имели ли вы здесь в виду выработку спокойствия или же чего-то другого?

Далай-лама: Спокойствия разума. Тогда ваш интеллект может использоваться эффективно. По сути, интеллект обладает способностью осознавать реальность. Большинство отвлекающих эмоций во многом связаны с неполной или неправильной информированностью.

Экман: Да.

Далай-лама: А также противодействием осознания реальности.

Экман: А является ли спокойствие разума тем, что дает возможность осознать реальность?

Далай-лама: Да, это так. В общем случае, например, если чей-то разум замутнен гневом, страхом, ревностью или вожделением, то интеллект этого человека не может работать должным образом. В такие периоды часто делаются неверные оценки.

* Другой заменой слова «неведение», которая, возможно, лучше передает то, что вкладывают в него буддисты, является слово «недопонимание».

Экман: Да.

Далай-лама: Почему? Это следствие беспокойства вашего разума. Ваша внутренняя или естественная способность не проявляется должным образом. И все из-за мощной эмоции, которая в значительной мере смешана с искаженным представлением о реальности и недостаточным знанием.

Баланс мудрости и сострадания

Экман: Давайте рассмотрим пример, имеющий отношение к рассматриваемым нами вопросам: представим себе медсестру детского онкологического отделения, которая ежедневно ухаживает за умирающими от рака детьми и имеет дело с их несчастными родителями. Такая медсестра постоянно видит безмерные человеческие страдания. Каким-то детям удается помочь, но далеко не всем. Если такая медсестра чувствует страдания всех больных детей и всех их родителей (что я описываю термином «эмоциональный резонанс»), то она становится «выжженной изнутри». Более общая идея заключается в том, что вам может не потребоваться переживать чужие страдания для того, чтобы получить мотивацию к проявлению сострадания, направленного на облегчение мучений других людей.

Далай-лама (через переводчика): Это то, что буддисты называют *дискриминирующей*, или *различающей*, *осведомленностью*. Хотя вы способны осознать боль другого человека, это осознание происходит дифференцированно. Вы делаете все возможное, чтобы облегчить страдания людей. Но если вы будете переполнены ощущением чужих страданий, то это парализует вас и вы не сможете оказать никакой помощи.

В буддистском руководстве по практике медитации рассказывается о том, как в одной области случился неурожай и целые семьи стали умирать от голода. Возникла угроза голодной смерти всего населения этой области. У одной семьи имелся кусок мяса. По справедливости его надо было бы разделить, на много частей, чтобы каждый член семьи получил свою долю. Но после глубоких размышлений отец семейства решил, что он должен съесть все мясо сам. Таким образом, он подкрепил свои силы и отправился

в долгий путь на поиски пропитания. И ему действительно удалось раздобыть еды и принести ее домой, благодаря чему вся семья выжила. Если бы отец не проявил волю, а остальные члены семьи, считая его предприятие безнадежным, разделили бы мясо поровну, то, вероятно, вся семья погибла бы.

Экман: Я интерпретирую приложение вашей идеи к случаю с медсестрой таким образом, что эта женщина, возможно, обладает сильным эмоциональным резонансом, который мотивировал ее к выбору этой профессии, но при этом она должна ослаблять его силу, чтобы он не мешал ей оказывать помощь пациентам. В результате, вместо того чтобы беспомощно сидеть и плакать над ними, она делает то, что она может делать.

Далай-лама: Да.

Экман: Ее способность к эмоциональному резонансу, возможно, сыграла важную роль в ее мотивации, в выборе профессии, подразумевающей облегчение страдания людей, но этот резонанс не испытывается ею постоянно.

Далай-лама (через переводчика): Это очень верно. С буддистской точки зрения роль дискриминирующей осведомленности состоит в том, чтобы помочь выделить и предоставить человеку возможность разрешить определенный тип противоречий между разными психическими состояниями.

В случае с медсестрой мы наблюдаем эмоциональный резонанс, непереносимость вида чужих страданий, которая обостряет ее чувства и заставляет ее отождествлять себя со своими пациентами. Но что здесь требуется, так это умение держать определенную дистанцию, позволяющую исполнять свою роль. Такое дистанцирование требует развития в себе смелости для того, чтобы работать на благо других чувствующих существ. Эти два состояния — покорности и отваги — могут показаться взаимоисключающими, но их можно примирить с помощью мудрости.

Что касается покорности, то сам человек является исходной точкой появления у него такого состояния. Если он устранит ощущение своего Эго или повышенной собственной значимости, то покорность перестанет мешать его работе. Что касается отваги, то исходной точкой является желание работать на благо других.

Экман: Это действительно вопрос достижения баланса.

Далай-лама (через переводчика): Если вы посмотрите на ситуацию с точки зрения ваших собственных недостатков, то вы станете заменять свое высокомерие покорностью. В то же время возможность достижения отдаленной цели — просветления вызывает глубокую гордость, ощущение уверенности в своих силах и смелость, ощущение того, что «я действительно могу этого достичь». Вы должны постараться ослабить ваше высокомерие, чтобы здесь не было конфликта.

Экман: То, что вы сейчас сказали и подкрепили движениями трех пальцев вашей руки, сводится к тому, что на один и тот же предмет могут и должны существовать разные точки зрения. Если вы идете от мизинца к среднему пальцу, то вы наблюдаете увеличение размера; если вы идете от среднего пальца к мизинцу, вы наблюдаете уменьшение размера. Однако эти три пальца остаются теми же самыми. Вывод, который вы делаете, зависит от угла или от точки зрения, с которой вы видите предметы. Вы должны рассматривать их обоими способами. Поэтому на тот же самый объект — ребенка, умирающего от рака, — можно смотреть и с покорностью, и с гордостью. Все зависит от исходной позиции.

Далай-лама: Прекрасно. (Через переводчика.) Речь идет о необходимости учитывать систему отсчета, различия. Вы можете быть очень знающим, но не мудрым. Несомненно, очень знающим.

Доржи: Вот почему Его Святейшество так часто с вами соглашается.

Далай-лама: Верно. (Смеется.)

Экман: Мы проводим так много времени вместе. Возможно, мы соглашается слишком во многом. (Смеется.)

Далай-лама (через переводчика): Если чувство гордости или собственной важности достигает крайней степени, то тогда вы смотрите на других людей как на низшие существа. Старый способ мышления сводится к тому, чтобы считать себя лучше всех. Когда вы переходите в такое психическое состояние, то возникает пренебрежительное отношение к другим людям, которое затем доходит до крайнего предела. Однако не менее опасна и другая крайность, когда вы мысленно развиваете покорность и смирение — я хуже других, я хуже всех. Ели это отношение

достигает крайней степени, то тогда вы чувствуете себя полностью деморализованным. У вас нет смелости, нет энергии, нет мотивации. Так что все это действительно вопрос достижения баланса.

Экман: Да. По-видимому, достижение баланса — это общий принцип.

Далай-лама (через переводчика): Итак, вопрос заключается в следующем: что обеспечивает этот баланс?

Экман: Хороший вопрос. И каков же ответ?

Джинпа: Ум. Именно так.

Экман: Ум?

Джинпа: Да, мудрость, способность быть мудрым. (Долгая пауза.)

Далай-лама (смеется): Вы размышляете?

Экман: Я не знаю, соглашаться или нет.

Далай-лама: Осознание.

Джинпа: Возможно, «мудрость» является не совсем правильным словом.

Далай-лама: Осознание.

Джинпа: И вновь это вопрос терминологии. Его Святейшество спрашивает: «В чем разница между интеллектом и осознанием?»

Экман: О, большая разница. Осознание — это просто понимание того, что происходит.

Далай-лама: А интеллект?

Экман: Могу я предположить, что интеллект включает в себя и знание, и умение, а мудрость — это понимание того, как, где и когда умело применять имеющиеся знания.

Вы можете обладать большими знаниями, но быть немудрым. Вы можете быть очень начитанным и обладать разнообразными знаниями и навыками, но плохо представлять себе, когда и как их применять.

Далай-лама (через переводчика): В таком случае именно мудрость обеспечивает баланс.

Эмпатия, интеллект и мудрость

Экман: Я хотел бы узнать, можем ли мы достичь согласия по концепциям эмпатии (сочувствия), сострадания, альтруизма, интеллекта и осознания. Это важный перечень. Позвольте мне отложить в сторону концепцию эмпатии и заменить ее четырьмя более конкретными концепциями, каждая из которых иногда также определяется этим словом. Два из этих терминов я уже определил, когда мы рассматривали пример медсестры, ухаживающей за детьми, больными раком.

Далай-лама: Я помню.

Экман: Первый термин для замены эмпатии — это введенное мною ранее понятие распознавания эмоции, то есть просто знание того, что чувствует другой человек.

Далай-лама (через переводчика): Почему вы думаете, что распознавание эмоции — это эмпатия?

Экман: Потому что это необходимый первый шаг. Вы не можете начать заботиться о другом человеке или чем-то пожертвовать ради него, если вы не понимаете, когда этот человек страдает. Иногда, когда люди используют термин «эмпатия», они имеют в виду лишь знание эмоционального состояния другого человека.

Далай-лама (через переводчика): В тибетском языке есть слово, указывающее на то, что вы разделяете чувства другого человека, хотя это довольно новый термин.

Экман: Вы не можете разделять чувств другого человека, если вы не знаете, каковы эти чувства. Это и есть распознавание эмоции. Когда вы действительно испытываете, а не только знаете эмоцию другого человека, то для этого случая я предлагаю другой термин, потому что вы не всегда чувствуете то, что чувствует он, просто потому, что вы знаете об испытываемом им чувстве. Я называю это «эмоциональным резонансом». Он не может возникнуть без распознавания эмоции, но само распознавание эмоции не обязательно порождает эмоциональный резонанс.

«Сострадание» — это третья самостоятельная концепция. Оно предполагает, что вы хотите ослабить страдания другого человека. Вы не будете знать, что он страдает, до тех пор, пока вы не

распознаете его эмоцию. Не очевидно, что вы должны обязательно испытывать эмоциональный резонанс, чтобы почувствовать сострадание. Сострадание может возникнуть после распознавания эмоции без эмоционального резонанса, но часто эмоциональный резонанс оказывается мотивом действия, осуществляемого из сострадания, и, таким образом, он ослабляет страдание, которое вы чувствуете, когда видите мучения другого человека. Тот факт, что я знаю о ваших страданиях, еще не означает, что я проявлю к вам сострадание. Возможно, я не окажу вам никакой помощи.

Далай-лама (через переводчика): В соответствии с вашим определением, для того чтобы почувствовать сострадание, сначала нужно распознать эмоцию.

Экман: Да.

Далай-лама (через переводчика): В то время как вы распознаете эмоцию, не будете ли вы ощущать какой-то резонанс этой эмоции внутри вас и, таким образом, начинать испытывать сострадание?

Экман: Возможно, такой процесс происходит довольно часто — по крайней мере сначала, — но его возникновение не является обязательным. Человек может видеть страдания другого человека и не чувствовать его страданий. Возможно, он их почувствовал бы, если бы развивал в себе сострадание. Но если сострадание становится непроизвольной реакцией, когда оно полностью укореняется в человеке, то оно может возникать без эмоционального резонанса.

Далай-лама (через переводчика): Например, в случае страха вы можете видеть страх другого человека — распознавание эмоции, — не чувствуя его страха. Точно так же вам не нужно испытывать эмоциональный резонанс для того, чтобы почувствовать сострадание.

Экман: Именно об этом я и говорю. Когда я обучал студентов-медиков, я им говорил: «Критерием вашей гуманности является ваша способность сострадать пациенту, который боится чего-то такого, что, как вам известно, не должно быть причиной страха. Предположим, пациент боится, что предстоящая процедура будет очень болезненной, а вы знаете, что это не так. Вы должны

распознать страх пациента и затем действовать таким образом, чтобы свести этот страх к минимуму. Не игнорируйте его как не стоящий вашего внимания только потому, что вам известна беспочвенность такого страха. Пациент испытывает страх, который является вполне реальным. Вы не чувствуете страха пациента, но вы должны действовать, проявляя сострадание, чтобы уменьшить этот страх».

Далай-лама: Да. А теперь четвертая концепция.

Экман: Четвертой является концепция альтруизма. Альтруизм наполнен состраданием, но он идет чуть дальше. Он подразумевает определенный риск для вашего благополучия, когда вы избавляете от страдания других.

Позвольте мне привести пример, чтобы показать, как я собираюсь использовать эти термины. Главным действующим лицом в примере будет моя жена, но речь пойдет не о реальных, а о вымышленных событиях. Предположим, что моя жена в качестве декана факультета встречается с ректором университета и просит у него дополнительные средства на организацию учебного процесса, но не находит поддержки. Она приходит домой очень рассерженная на своего начальника. С очевидными признаками гнева в голосе и на лице она рассказывает мне о том, что произошло. Теперь мне не требуется особого умения, чтобы распознать испытываемый ею гнев. Это распознавание эмоции. Мне потребуется чуть больше умения, чтобы узнать, смешан ли ее гнев с эмоциями отвращения или презрения.

Одной из форм моего эмоционального резонанса будет гнев, который испытаю я. Не гнев на нее, а гнев вместе с ней. Я мог бы сказать: «Ну что это за ректор! Какой недальновидный человек! Как он может поступать таким образом? Я настолько взбешен, что собираюсь написать ему письмо». Это было бы резонансной реакцией на ее гнев.

Другая форма резонанса возникла бы в том случае, если бы я сказал: «Дорогая! Как он мог не понять неотразимости твоих аргументов?» Я проявляю резонанс, но я не испытываю эмоции гнева. Я испытываю эмоцию в ответ на ее эмоцию, но не *чувствую* ее эмоции. Людям нравится испытывать резонанс обоих этих типов.

Третьей реакцией будет проявление исполненной сострадания заботы, направленной на уменьшение страданий жены. «Что я мо-

гу сделать, чтобы помочь тебе придумать другие способы решения проблем, связанных с полученным отказом? Как я могу помочь тебе? Как я могу помочь тебе справиться с гневом, чтобы он не отвлекал и не мучил тебя? Выкинь это из головы, а я сделаю тебе массаж». Это сострадание.

Я не сумел придумать, какой альтруистический поступок я мог бы совершить в такой ситуации, который помог бы жене, но создал бы угрозу моему благополучию.

Далай-лама: Хорошо.

Доржи: У Его Святейшества был наставник, который обычно говорил ему: «С каким бы предложением ты ни пришел, оно наверняка окажется правильным и достойным внимания». Поэтому Его Святейшество говорит, что, по-видимому, вы являетесь хорошим преподавателем.

Далай-лама: Экспертом в этих областях.

Экман: Вы говорите мне комплименты. Я приложил немало усилий для того, чтобы все это тщательно продумать.

Далай-лама: Я полагаю, это выглядит очень логично.

Экман: Хорошо. Теперь я хотел бы обратиться к концепции интеллекта. Буддисты используют термин «интеллект» не так, как он используются в западной психологии, где под интеллектом обычно понимается совокупность взаимосвязанных умственных способностей, частично врожденных, а частично приобретенных. Вы же, напротив, иногда рассматриваете интеллект как способность учиться, запоминать, делать здравые суждения о природе нашего мира и человеческого опыта.

Далай-лама (через переводчика): Я не вкладываю в слово «интеллект» тот смысл, который вкладывают в него западные психологи.

Экман: С западной точки зрения это просто ваши умственные способности. Например, один из лучших тестов на проверку IQ заключается в следующем: «Я называю ряд чисел. Вы повторяете их в обратном порядке». То есть я говорю «7, 14, 6, 5, 3, 9», а вы должны сказать «9, 3» и т. д. Одни люди могут делать это намного лучше, чем другие, и каждый из нас, становясь старше, к сожалению, выполняет это задание все менее успешно. В другом зада-

нии говорится: «Что означает выражение "куй железо, пока горячо"?» Это задание на проверку понимания. Еще одно задание направлено на выяснение вашего словарного запаса: вам предлагается дать определение словам, которые известны очень немногим людям. Существует общий коэффициент сообразительности, скорости мышления. Наличие интеллекта с западной точки зрения не означает, что вы обладаете мудростью. Оно означает, что ваш разум способен быстро оценивать трудные ситуации.

Буддистский смысл интеллекта, по-видимому, имеет намного больше общего с мудростью: интеллект — это способность. Вы можете стать очень знающим, но вам не нужно быть гением для обретения мудрости.

Доржи: Его Святейшество говорит, что, возможно, интеллект, на который он так часто ссылается, это интеллект Будды.

Экман: Я думаю, он всегда говорит о том, что на Западе мы называем мудростью: о базовом понимании природы нашей жизни, ее мимолетности и взаимозависимости, понимании не просто на поверхностном уровне, которое становится частью «аксессуаров» вашего разума. Это не имеет отношения к тому, являетесь ли вы умным, обыкновенным или глупым; это имеет отношение к тому, обладаете ли вы мудрым пониманием. А затем, чтобы сделать шаг вперед, — довели ли вы это понимание до такого состояния, когда оно становится вашим образом мышления. Я правильно изложил вашу точку зрения по этому вопросу?

Далай-лама (через переводчика): С буддистской точки зрения существует четыре типа мудрости.

Экман: У вас никогда не бывает простого взгляда! Это замечательно, что каждая концепция так тщательно разработана.

Далай-лама (через переводчика): Первая — это мудрость обширности. Это способность понять вещи своими силами вместо того, чтобы узнавать о них от кого-то другого. Пол, не полагаясь на тексты, использует память. Это достигается собственными силами, собственной мудростью.

Вторая — это мудрость ясности, живая мудрость. Вы не только способны понять вещи своими силами, но вы должны быть в состоянии различать тонкие нюансы.

Экман: Могли бы вы объяснить это немного подробнее?

Далай-лама (через переводчика): Смысл заключается в том, что любые вещи вы понимаете настолько ясно и настолько точно, что вы можете различить тончайшие нюансы.

Экман: Как вы достигаете такой ясности?

Далай-лама (через переводчика): Утверждается, что это врожденное качество людей мудрых. Потому что люди, по сравнению с другими существами, имеют больше мудрости этого второго типа.

Экман: Больше похоже на западную концепцию интеллекта.

Далай-лама (через переводчика): Она также может быть развита благодаря истинному учению. Разумеется, обучение, исследование — все это идет на пользу.

Третий тип — это мудрость быстроты; понимание приходит настолько быстро, что вам не нужно затрачивать много времени на его достижение.

Последний тип — это мудрость глубины. Это мудрость, которая понимает; мудрость настолько глубокая, что вы можете делать о вещах далеко идущие выводы.

О ЧЕТЫРЕХ ТИПАХ МУДРОСТИ

Джон Данн и геше Лобсанг Тенцин Неги

Четырьмя типами мудрости являются: (1) здравая мудрость, которая позволяет человеку различить благодаря его интеллекту, что нужно делать и чего нужно избегать для того, чтобы достичь духовного прогресса; (2) ясная мудрость, дающая возможность отличать состояния, связанные со страданием, от чистых состояний, даже на едва различимом уровне; (3) быстрая мудрость, которая немедленно устраняет непонимание, путаницу и сомнение, как только они возникают, и (4) глубокая мудрость, раскрывающая глубинный смысл учения Будды.

(*Джон Данн является адъюнкт-профессором религиоведения и одним из управляющих* Collaborative for Contemplative Studies *в Университете Эмори. Геше Лобсанг Тенцин Неги является старшим преподавателем факультета религиоведения в Эмори и председателем* Emory-Tibet Partnership.)

Далай-лама (через переводчика): Всего этого нельзя найти в подлинном тексте. Это то, что широко обсуждалось [во время дискуссий, проводимых в соответствии с традициями буддистского образования]. Философы-буддисты на основании своего собственного опыта идентифицировали три типа мудрости. Первый — мудрость, которая хорошо подходит для запоминания различных фактов, второй — мудрость, которая нужна для ведения споров и представления аргументов, и третий — мудрость, которая позволяет постигать суть вещей.

Доржи: Его Святейшество часто рассказывает историю о великом ученом по имени Туа Таши. Из этих трех мудростей ему не хватало первой — у него была плохая память. Поскольку он был настоятелем монастыря, то должен был пересказывать по памяти множество текстов. Ученики быстро поняли — то, что он говорит, на самом деле не соответствует тому, что написано...

Далай-лама: В тексте!

Доржи: Фактически устный текст не соответствовал написанному. Но что касается содержания...

Далай-лама: Смысла.

Доржи: Все было безупречно.

Экман: Правильно ли я понял, что эти два разных взгляда на мудрость действительно отличаются от знания? Знание должно иметь дело с такими вещами, как деструктивность ненависти или взаимосвязанность всех людей.

Доржи: Да. Но с буддистской точки зрения имеется три типа знания: знание услышанное, знание, полученное посредством созерцания, и знание, полученное посредством медитации. Здесь мы говорим о знании, полученном посредством изучения, созерцания или размышления.

Экман: Это очень интересная и сложная классификация, имеющая множество своих тонкостей. Она мне очень нравится — потому что чем больше различий вы делаете, тем лучше для меня. (Далай-лама смеется.)

Если я не слишком искушаю судьбу, то тогда последний вопрос.

Далай-лама: Пожалуйста.

Экман: *Осознание*. Этот термин, я полагаю, относится к той части нашего опыта, которая регистрируется в сознании. Термин Алана Уоллеса «метаосознание» подразумевает способность человека наблюдать сознательный опыт по мере того, как сознание изменяется. Понимание этих изменений, таким образом, создает возможность делать выбор. Поэтому осознание — это просто часть опыта, сознаваемого человеком, но люди в значительной мере не осознают свой опыт. Метаосознание подразумевает расширенное и наблюдающее осознание. Обычно я не делаю преднамеренного выбора для того, чтобы сфокусироваться на каком-то аспекте опыта и осознать его. Я даже не знаю, какая часть моего разума или какой происходящий в нем процесс выбирает то, что я осознаю.

Позвольте мне привести пример. До тех пор пока я не пытался размышлять об этом примере, я не знал о давлении ступни моей ноги на пол. Но я могу осознать этот факт, и я могу получать полное представление об ощущениях в моем ботинке. А ведь до этого то, что происходило в моем ботинке, никогда не осознавалось мною.

Не так давно в Америке жил буддист (имя его я, к сожалению, не могу вспомнить), который использовал термин «наблюдатель». Он обозначал им ту часть вашего сознания, которая наблюдает за тем, что вами осознается. Это интересная идея: я наблюдаю за моим сознанием, чтобы узнать то, что я чувствую моей ногой. (Далай-лама смеется.) Но кого интересует, что происходит в моем ботинке? Поэтому такой наблюдатель говорит, что это не относится к делу; это не является предметом дискуссии.

Далай-лама: Хо-хо-хо.

6

Глобальное сострадание

Буддизм всегда придерживался принципа, согласно которому сострадание должно вырабатываться таким образом, чтобы распространяться на всех живых существ, а не только на членов вашей семьи, соплеменников или соотечественников. Действительно, буддисты считают, что сострадание должно распространяться не только на представителей человеческого рода, но и на всех чувствующих существ. Для многих людей, далеких от буддизма, реализация этого принципа казалась привлекательной, но неосуществимой задачей.

Но обстоятельства меняются. Теперь благодаря телевидению мы каждый вечер, сидя у себя в гостиной, видим страдания других людей, находящихся очень далеко от нас. Мы не только узнаем трагические факты из их жизни, но и видим выражения страдания на их лицах и слышим боль в их голосах. Становится все менее оправданным утверждение, что массовый голод или природные катаклизмы в другой части мира должны быть заботой лишь тех, кто от них страдает. С другой стороны, теперь не только наши действия, но и действия других людей оказывают все возрастающее влияние на наш мир. Экологические катастрофы — лесные пожары на огромных площадях или разливы нефти — больше не являются событиями местного масштаба. Источники и объемы потребляемой нами энергии влияют на жизнь людей в самых разных местах Земли. Хотя кое-кто по-прежнему обращает внимание лишь на глобальные экологические проблемы, все меньше людей утверждают, что массовый голод или массовые разрушения в другой

части планеты должны быть предметом заботы лишь тех, кто испытывает страдания. Судьбы всех людей прочно связаны вместе.

Последующая дискуссия будет посвящена обсуждению новых возможностей, связанных с объединением упражнений, вытекающих из буддистских практик, и западных методов достижения эмоциональной уравновешенности и развития сострадания.

Расширение пределов сострадания

Экман: Важной задачей нашего времени, нашего века, является достижение глобального сострадания, так как в противном случае мы рискуем уничтожить самих себя. Мы говорим об оказании влияния на всех людей нашей планеты, которые в значительной степени воспитывались в совершенно ином духе и приучались заботиться в первую очередь о национальных или, что еще хуже, клановых интересах, не обращая внимания ни на что другое. Мы стартуем не с нуля, мы стартуем с ясного понимания необходимости противодействия клановой ограниченности сострадания. Как мы можем этого добиться? Каковы должны быть наши первые шаги?

Далай-лама (через переводчика): Было бы очень хорошо, если бы мы провели исследование того, как наилучшим образом продвигать идею сострадания и как проводить активные занятия по его воспитанию.

Экман: Для планирования практических шагов?

Джинпа: Да.

Экман: Считаете ли вы, что первый шаг должен заключаться в достижении эмоциональной уравновешенности на индивидуальном уровне?

Далай-лама (через переводчика): Первый шаг заключается в том, чтобы научить людей видеть негативные последствия заботы исключительно о личных интересах без проявления заботы об интересах глобальных, научить их осознавать плюсы и минусы, достоинства и недостатки сострадания ко всем живым существам. (Переходя на английский.) Будет ошибкой думать только о своей нации, своей стране, своей земле. Или думать только о Западе — Америке и Европе — и не думать об Африке, Латинской Америке, Ближнем Востоке или Азии. Ведь жители Востока могут сказать:

«Мы Азия!» — и в этом проявится дух соперничества с Западом. Так каковы же выгоды глобального сострадания? Для нас глобальное мышление имеет практические выгоды в сферах экономики, экологии, а также политических систем. Я думаю, что с точки зрения политики здесь присутствует... как бы вы это назвали?

Джинпа: Соперничество.

Далай-лама: Соперничество, основанное на национальном чувстве, политической приверженности и заботе о сохранении власти. (Через переводчика.) Поэтому первый шаг заключается в трезвой и глубокой оценке плюсов и минусов, достоинств и недостатков умственной ограниченности, национализма, клановости, провинциализма, то есть всего того, что является альтернативой глобальному состраданию, единству всего человечества. Как мы можем добиться этого в желаемом масштабе? Здесь очень важно глубоко задуматься о взаимозависимой природе современной экономики, о том, как тесно зависят судьбы всех людей от состояния мировой экологии. О необходимости ответственного использования природных ресурсов. И об опасности международной политики, основанной на национальном эгоизме.

(Переходя на английский.) Я думаю, что многие проблемы, с которыми мы сталкиваемся сегодня, возникают из-за односторонности наших подходов. Возникает противостояние — «мы» и «они», причем они не рассматривают себя как часть нас. В результате возникают совершенно ненужные проблемы. В США и многих других странах до недавнего времени люди не думали глобально. Америка называла все необходимые ей ресурсы «своими».

Джинпа: Что касается США, то если бы там присутствовала большая глобальная осведомленность, то тогда они проявляли бы больше готовности делиться материальными ресурсами с бедными странами.

Экман: Мы можем критиковать США в наших дискуссиях, потому что многим американцам нравится, когда их критикуют, и нам это действительно нужно, но я должен заметить, что, возможно, нам самим следует быть более осторожными, когда мы критикуем другие страны.*

* Некоторые критические высказывания в адрес других стран не приводятся по дипломатическим соображениям.

Далай-лама: Недавно в Денвере несколько собравшихся там нобелевских лауреатов — всего около десяти — занимались поиском виноватых: они критиковали Америку и в особенности Буша. Я выступил их оппонентом. (Экман смеется.)

Да, есть политика, и вы сами видите, что политика неудачная. Но если говорить об Америке в целом, то я ее люблю. Я ее защищаю. Президент Буш как человек мне очень симпатичен. Поэтому в этой дискуссии я встал на защиту Америки. Но по этим вопросам [нежеланию делиться природными ресурсами и неограниченному потреблению мировых ресурсов] критика представляется мне оправданной.

Экман: То, что вы сейчас сказали об Америке и о Джордже Буше, кому-то покажется удивительным. Одна из самых серьезных проблем в Америке — и не только в Америке, а и во всем мире — это проблема *демонизации*. Если вы не согласны с человеком, то тогда вы смотрите на него как на воплощение дьявола. Но, несмотря на то что вы не сказали ничего хорошего о политике Буша, вы сказали, что он нравится вам «как человек».

Я вижу в этом проявление истинного буддизма. Вы умеете видеть хорошее в человеке. Это не зависит от того, согласны вы или не согласны с его действиями. Я не думаю, что люди понимают издержки ненависти, — что она не только искажает их чувства, но и делает невозможным вести аргументированную беседу с вызвавшим ненависть человеком. Ненависть имеет только одну цель: причинение вреда тому, на кого она направлена.

Далай-лама (посмеиваясь): С моей точки зрения, мы можем не одобрять политику Буша в Ираке, но мы не можем его ненавидеть.

Когда я занимаюсь преподаванием, я часто использую следующее упражнение. Сначала я прошу слушателей образовать пары. Там, где живу я, практически каждый настроен против Буша. Я инструктирую пары следующим образом: «Один из вас будет президентом Бушем, а другой будет объяснять ему, что неверно в его политике. Но если оппонент скажет что-то, содержащее личное оскорбление, то тогда тот, кто изображает Буша, должен остановить его и попросить начать свое выступление заново». Людям это очень трудно, потому что они испытывают сильный гнев и злобу. Позднее мои слушатели рассказывают мне, что овладение на-

выком выражения несогласия в уважительной манере приносит им большую пользу.

Я думаю, что очень важно выражать несогласие без злобной ненависти, без оскорблений. Никто не станет изменять свои взгляды или даже рассматривать иную точку зрения, если она высказывается в оскорбительной для него манере.

Далай-лама: Да, это так.

Экман: Вы можете также постараться забыть о своем прошлом отношении. Зачем разговаривать с теми, кого вы ненавидите?

Далай-лама: Как-то я познакомился с одним американцем, полицейским, и он рассказал мне перед моим выступлением в университете Буффало, что он ненавидит Джорджа Буша и Дика Чейни за проводимую ими политику.

Но после моего выступления он изменил свое отношение. Он по-прежнему выражает несогласие с их политикой, но больше не испытывает ненависти к этим двум людям. Он сам рассказал мне об этом.

Экман: Многие считают, что нам не следовало затевать войну в Ираке, другие же полагают, что выбор в пользу войны был правильным, по крайней мере на тот момент. В определенном смысле теперь это уже не имеет значения. Проблема теперь заключается в следующем: как мы можем остановить убийства людей? Если мы полностью сосредоточимся на прошлом, если мы будем заниматься только поиском виновных, то я не думаю, что это поможет справиться с текущей проблемой.

Далай-лама: Правильно.

Экман: С другой стороны, мы должны учиться на ошибках. Но это работа историков — смотреть в прошлое и учить нас, какие ошибки были допущены, чтобы новые лидеры не наступали на те же грабли.

Далай-лама: Верно. О-хо-хо.

Экман: Одна из причин, затрудняющих достижение мира на Ближнем Востоке, заключается в том, что с прошлых времен в этом регионе накопилось огромное количество ненависти.

Далай-лама: Верно, верно.

Экман: Чтобы остановить эскалацию насилия, мы должны осознать, что здесь творились чудовищные несправедливости. Но этого нельзя сделать, если продолжать испытывать ненависть. Ненависть порождает только новую войну.

Далай-лама: Верно.

Если бы арабский мир мыслил глобально, то тогда многих проблем — социальных, политических и прочих, — с которыми он сталкивается в настоящее время, удалось бы избежать. То же самое можно сказать и об Африке. Но это мое мнение.

Нынешняя реальность, как я полагаю, совершенно отлична от реальности девятнадцатого, восемнадцатого и семнадцатого веков. В то время западные страны были технически более развитыми по сравнению с остальным миром, и поэтому они эксплуатировали другие народы. Были «мы» и были «они» — такова была основа отношений. Сегодня реальность стала совсем другой. Все стало очень взаимозависимым.

Экман: По-видимому, в прошлом веке мир изменялся таким образом, чтобы лучше соответствовать буддистским воззрениям. В шестнадцатом веке буддизм был таким же, как и сейчас, но тот мир никак не соответствовал его идеям. Вы могли жить, совершенно не думая о том, как живут другие народы на нашей планете. Теперь же то, что делает один человек, неизбежно влияет на других; мы все стали взаимозависимыми.

Джинпа (после длительной дискуссии на тибетском языке): Его Святейшество говорит о необходимости подробного исследования понимания того, сколько проблем в международной жизни тем или иным образом связано с узостью нашего мышления.

Далай-лама: Если бы все ученые и ученые-медики США стали бы сотрудничать с учеными в Европе или Японии, то удалось бы обеспечить исследованию очевидное преимущество...

Экман: Верно.

Далай-лама: ...если бы все ученые испытывали чувство интернационализма.

Экман: И стремились к сотрудничеству.

Далай-лама: Разве не так?

Экман: Ученые конкурируют друг с другом, но не так, как одна страна с другой; каждый ученый конкурирует с теми учены-

ми, которые могут сделать какое-то открытие раньше, чем он. Не важно, живут ли они в Германии или Японии. Это конкуренция не между племенами или странами. Здесь, разумеется, есть несколько исключений, но все равно это не похоже на Олимпийские игры, где ведется подсчет медалей, завоеванных каждой страной, и уделяется меньше внимания индивидуальным достижениям.

Далай-лама: Они в определенном смысле переходят международные границы.

Экман: Да, конкурируют на международном поле.

Далай-лама: Я думаю, конкуренция может быль позитивной и негативной. Есть два типа конкуренции. Я полагаю, что для многих бизнесменов — в Китае, Индии, Америке, Африке — это не имеет значения. Или возьмите экологов — для них нет разницы между Европой, Америкой и Азией. Поэтому нам нужен учет новой реальности.

Джинпа: Если мы посмотрим на мир бизнеса, то транснациональные компании в определенном смысле продвигаются к новой реальности. То же самое происходит и среди экологов и при их усилиях в защиту окружающей среды. И среди ученых...

Далай-лама: Новая реальность. (Через переводчика.) Но проблема заключается в том, что политики не способны следовать этой тенденции. Нет.

Экман: Я понимаю, на что вы указываете. Есть две деструктивные силы, с которыми необходимо бороться. Одна из них — это исторически укоренившаяся злоба. В таких областях, как Балканы, высокая концентрация ненависти наблюдается уже много веков, это означает, что вам приходится строить свою сегодняшнюю жизнь с учетом того, что произошло с вашим отцом или дедом. Но адекватно учитывать сегодняшние реалии совсем не просто. Многое основывается на желании расквитаться за прошлые обиды. Обида — давнее затаенное ощущение несправедливости, — вот что является реальным препятствием.

Другим препятствием является чрезмерная забота о краткосрочных целях в ущерб долгосрочным. Политиков обычно волнует только то, что может произойти в ближайшем будущем, потому что именно это окажет влияние на их положение.

Далай-лама: Да.

Экман: Что будет влиять на действия следующего президента? Буш собирается оставить следующему президенту решение вопросов вывода войск из Ирака и борьбы с глобальным потеплением. Если вы мыслите на краткосрочную перспективу, то вы не мыслите глобально. Мы можем дойти до точки, когда дела окажутся настолько плохими, что краткосрочные цели вынужденно станут глобальными. Это та ситуация, когда некоторые процессы могут приобрести необратимый характер.

Далай-лама (через переводчика): Но с другой стороны, многие проблемы, с которыми мы сталкиваемся прямо сейчас, даже в краткосрочной перспективе являются результатом неспособности оценить глобальное измерение.

Экман: Абсолютно верно.

Далай-лама: Например, китайские коммунисты. Они не думают глобально. То же самое происходит и в США, и в арабском мире. Разделение на «мы» и «они» остается очень прочным. В результате побеждает краткосрочное мышление.

(Через переводчика.) На глобальном уровне нам нужно иметь более глубокое понимание того, какое количество конфликтов и проблем, с которыми мы сталкиваемся сегодня, возникает в будущем, в результате неадекватной оценки глобального измерения, и что все это является следствием узости мышления в той или иной форме.

Более ста лет назад Дарвин уже указывал на необходимость подобного рода глобального чувства. Даже на индивидуальном уровне можно привлекать внимание людей к полезным характеристикам более позитивных эмоций, таких как сострадание. Как, думая более глобально, учитывая интересы других, можно выработать образ мыслей, при котором человек больше не будет оказываться в плену мелких вопросов и проблем, которые часто становятся для него непреодолимыми препятствиями.

В качестве аналогии можно привести предостережение из буддистского текста. В нем говорится о том, что изначально само наше существование подвержено индивидуальной неудовлетворенности. Такая естественная «неудовлетворенность» является фундаментальным условием существования. Она подобна глобальному осознанию. Когда вы лучше понимаете глобальное осознание, тогда в том, что касается конкретных случаев боли (физической или душевной), вы обладаете большей способностью справляться с нею.

Если же ваше понимание страдания ограничивается конкретным случаем боли в настоящем, если вы снова и снова думаете о ней, то это может сделать вас несчастным и беспомощным.

Экман: Да. Всегда существует определенная неудовлетворенность характером жизни. Для жизни это имеет фундаментальное значение. Жизнь — это не только удовольствия, в ней встречаются и трудности.

Как избавиться от обиды

Далай-лама (через переводчика): Возможно, для наглядности следует привести следующую историю. В одиннадцатом или двенадцатом веке великий тибетский ученый геше Потова сказал: «Даже если есть страдание в болезни, старении и смерти, то меня это не беспокоит. Потому что только тело находится во власти болезни, увядания и смерти. Чему же здесь удивляться?»

Экман: Несколько более позитивная западная версия этой восточной мудрости гласит, что солнце светит не каждый день. Мы не всегда здоровы, потому что иногда мы болеем. Нам сопутствует не только удача, но и неудача. Мы не только живем, но и умираем. Такова природа нашего существования: всегда будут трудности, с которыми нам придется сталкиваться. Проблема возникает в том случае, если вы имеете нереалистичные ожидания.

Далай-лама: Это хорошо. Обычно это называется здравым смыслом. Я думаю, это полезно.

Экман: Мне кажется, что это направляет фокус нашего обсуждения обратно к одной из фундаментальных истин. Удивительно, что я как ученый использую выражение «фундаментальная истина», но вам действительно необходима фундаментальная истина для того, чтобы иметь реалистичный взгляд на мир.

Далай-лама: Первая Благородная Истина.*

* Четыре благородные истины — о природе страдания (дуккха), о происхождении страдания (самудайа), о прекращении страдания (ниродха) и о пути к прекращению страдания (магга) — относятся к числу важнейших буддистских доктрин. Позднее, в ходе дискуссии о выработке глобального сострадания, Далай-лама рассказал об их роли подробнее.

Экман: Если у вас нет реалистичного взгляда на мир, то в вашей жизни не будет ничего, кроме бед. Сегодня основной формой психиатрического лечения в США является когнитивная терапия поведения. Цель такого лечения — помочь вам увидеть, что именно ваш взгляд на жизнь делает вас несчастным. Но это только *взгляд*, — и вы можете его изменить. Я здесь намеренно кое-что упрощаю, но я знаю, что Арон Бек, один из разработчиков этого метода лечения, преисполнен энтузиазма по поводу перспектив его развития. Одно из недавних достижений заключается в объединении когнитивной терапии поведения с медитацией. Этот новый метод называется когнитивной терапией поведения, основанной на памятовании, и он оказывается особенно эффективным при лечении депрессии.[1]

Далай-лама: Хорошо. (Через переводчика.) Важно, что в буддистских текстах подчеркивается необходимость думать больше о других, чем о себе самом. Например, если ваш образ мышления является эгоцентричным, то тогда все, что происходит с вами, кажется вам преувеличенно важным. Даже самая малая трудность может показаться вам непереносимой. Но если вы способны также думать и о других, то тогда вы имеете глобальное сознание. Подобно Дарвину. Если вы способны думать о благополучии всех чувствующих существ, то тогда вы можете успешнее заниматься своими делами, поскольку вы помещаете вашу собственную проблему в такие глобальные рамки. Это изменяет ваш взгляд на собственную ситуацию.

Чтобы применить этот подход в повседневных условиях, необходимо осознать, что если вы имеете глобальный взгляд на происходящее, то тогда вы получаете лучшую позицию для оценки ваших собственных конкретных проблем, в более широком контексте и в правильной пропорции. Для использования широкого контекста необходимо знать прошлую историю. В ряде случаев наши воспоминания очень полезны. В других случаях наши воспоминания очень вредны. Однажды в Индии я принимал участие в телевизионной программе. Ведущий захотел спросить меня о конфликтах между мусульманами и индуистами в Индии, случавшихся в прошлом...

Джинпа: Много веков назад.

Далай-лама (через переводчика): Он хотел рассказать что-то о тех далеких временах. Я сказал ему: «Это бесполезно. Теперь мы

сталкиваемся с новой реальностью, и обращение к прошлому опыту, прошлой истории оказывается бесполезным для решения сегодняшних проблем».

На другой день во время беседы с мусульманами я откровенно заявил им, что народ Индии много страдал от религиозных конфликтов — индуисты и буддисты страдали в эпоху правления мусульман, но это было в прошлом! Сегодня мы имеем дело с новой реальностью. Теперь нам нужно принять эту новую реальность и решать эти проблемы с учетом ее особенностей. Прошлое — забудем о нем! (Один раз хлопает в ладоши.)

Джинпа: Вот как Его Святейшество справляется с подобными проблемами. Вы, наверное, знаете, что вторжение мусульман в Индию имело пагубные последствия для буддизма. Многие храмы и монастыри были полностью разрушены мусульманскими ордами.

Далай-лама (через переводчика): Обращение к прошлому и сохранение обиды происходит не только за счет одних лишь эмоций. Здесь играют важную роль память и интеллект...

Экман: Да! Я думаю, этому учат в некоторых школах в мусульманских странах, особенно в Саудовской Аравии. Там на уроках истории рассказывают об ужасном обращении с мусульманами в прошлом, чтобы возбудить в учениках злобу и жажду мести.

Далай-лама (через переводчика): Если вы цепляетесь за прошлое и реагируете на сегодняшние события с этих позиций, то тогда вы реагируете главным образом на эмоциональной основе, чтобы испытать чувство несправедливости или обиды. С другой стороны, если вы осознаете свое прошлое, но предпочитаете не реагировать на его основе, то тогда вы используете свой интеллект, чтобы выбрать совершенно другой способ реагирования — с мудростью. (Смеется.)

У китайцев есть пословица, хотя они и не следуют ей на практике: «Нельзя оценивать то, что было сделано в прошлом».

Экман: С учетом сказанных вами слов у меня возникли три вопроса. Первый касается способов ослабления, а не поощрения чувства обиды. В наше время в разных частях мира развитие чувства обиды открыто поощряется. Детей учат испытывать обиду за прошлые несправедливости. Очень непросто убеждать людей отбросить обиду за прошлые несправедливости и жестокости.

Возможно, изменить это так же трудно, как триггеры, приводящие в действие эмоцию. Как только обида укореняется, избавиться от нее становится очень непросто, а мы не имеем достаточного числа исследований, чтобы объяснить, как это следует делать.

Далай-лама: Верно. (Через переводчика.) Речь идет не о том, чтобы забыть прошлое; речь идет о том, чтобы не продолжать хранить в себе эту обиду.

Экман: Из этого могут быть извлечены уроки, хотя и не обязательно правильные. Это могут быть ошибочные уроки, извлеченные из прошлого, потому что мир, как вы отметили, стал другим.

Второй мой вопрос связан с тем, что большую часть своей истории люди на этой планете жили небольшими группами в деревнях, наподобие той деревни в Папуа — Новой Гвинее, в которой я сам жил во время экспедиции в 1967 году. В ней проживало от ста до двухсот человек. Если вы видели кого-то из жителей деревни страдающим, вы могли немедленно его утешить.

Далай-лама: Да, да.

Экман: Теперь мы живем в больших городах. По телевизору мы видим страдания людей в разных частях мира. Некоторые люди, например политические комментаторы, утверждают, что это заставляет нас чувствовать себя беспомощными. Но если вы вспомните, какой была реакция на цунами в Юго-Восточной Азии или на ураган Катрина на индивидуальном уровне, то признаете, что очень многие безо всяких официальных просьб, исключительно по доброй воле проявляли готовность утешить и успокоить страдающих людей, находившихся от них на большом расстоянии. В том можно видеть позитив, основание для надежды. Такие проявления сострадания часто выходят за пределы клана конкретного человека или даже за пределы его нации.

Мы должны найти способ стимулировать такую реакцию.

Обучение альтруизму

Экман: Третий вопрос касается того, что мы можем сделать, чтобы разработать программу исследования сострадания и обучения состраданию. Потому что это жизненно важно. Возможно, это самая важная задача. С помощью каких практик вы вырабатываете сострадание?

Далай-лама: Один из наших методов заключается в том, чтобы смотреть на тех людей, тех чувствующих существ, которые страдают. Когда мы смотрим на несчастных, беспомощных людей, у нас спонтанно возникает чувство сострадания к ним.

Теперь людям показывают по телевизору насилие в Ираке. День за днем. При этом некоторые люди, возможно, начинают чувствовать, что эти жестокости становятся чем-то нормальным, но обычно, когда вы видите такие вещи часто, вы начинаете ощущать, насколько ужасно это насилие, эти бомбардировки. Вы можете также прочитать книги, в которых осуждается насилие. Но если вы только что увидели людей, пострадавших от насилия, то тогда вы действительно испытываете сожаление и разделяете их страдание.

Экман: Увиденные страдания других людей усиливают ваше сострадание?

Далай-лама: Да. (Через переводчика.) Это все равно как понимание того, что другие люди точно так же хотят счастья, как хотите его вы. А если вы видите страдания других — хотя и не испытываете этих страданий сами, — то у вас возникает ощущение невыносимости происходящего. Мы все одна человеческая семья, поэтому в нашем обществе каждый должен заботиться о благополучии каждого.

Есть разные способы усиления вашего сострадания. Обычно телевидение предпочитает не показывать сцены реальных убийств. Но когда вы видите истекающего кровью умирающего человека, то ваше сознание заставляет вас испытывать внутренний дискомфорт. Это основа будущего сострадания, развития заботы о других.

Экман: Обычно телевидение не показывает страдания, ставшие результатом насилия или мести, и вы не видите горя, вызванного насилием. Но если бы телевидение его показывало, то это могло бы заставить людей проявлять больше сострадания; если же вы показываете только насилие и не показываете его последствий, то это может поощрять агрессивность.

Далай-лама: Если кто-то страдает или умирает, даже если это враг, то на человеческом уровне необходимо проявить о нем заботу. Если вы видите страдания миллионов людей, то помните: вы не можете быть счастливы. Разве не так? Вы морально обязаны оказать им посильную помощь, чтобы обрести собственное счастье.

Экман: Вы считаете, что вам нужно вырабатывать сострадание для развития такой реакции или вы полагаете, что существует естественная человеческая реакция, присущая большинству из нас?

Далай-лама: Это внутри нас. Нам необходимо чувство заботы о других.

Экман: А будет ли просмотр фильмов о массовых страданиях людей способствовать развитию сострадания?

Далай-лама: Я думаю, важно отметить, что когда мы видим многочисленные страдания, возможны две линии поведения. Когда вы видите эти ужасные сцены, у вас опускаются руки от чувства своей беспомощности. (Через переводчика.) В некоторых случаях, когда человеку показывают страдания в очень больших количествах, то он испытывает не сострадание, а уныние и подавленность. Чтобы люди не чувствовали себя обескураженными, им нужно объяснить, каким образом они смогут ликвидировать это страдание. Тогда вместо обескураженности люди почувствуют смелость и уверенность в своих силах.

Экман: Да. Цунами оказался естественным экспериментом, не планировавшимися учеными, но он оказался наилучшим из всех имеющихся у нас примеров, потому что затронул людей, находившихся очень далеко.

Когда американцы увидели масштаб страданий, они немедленно отреагировали на информацию в бегущей строке на экранах телевизоров о том, что они могут направить жертвам цунами: одежду, деньги и т. д.

Далай-лама: Реакция была немедленной.

Экман: Чувство безнадежности стимулируется, если страдание представляется без указания того, как следует реагировать на него. Если страдание представляется так, что человек может предпринять действие, которое принесет пользу другим, то тогда страдание порождает сострадание.*

---

* Начальных действий по ослаблению чужого страдания проще добиться, чем регулярной поддержки, которая так часто оказывается необходимой, потому что она может потребовать определенных жертв.

ДАЛАЙ-ЛАМА: Тогда знание о страдании превращается в энтузиазм в определенной степени. Необходимо провести исследования сострадания для того, чтобы взглянуть на деструктивные аспекты эмоций, препятствующие его появлению.

ЭКМАН: Я уверен, что мы должны провести такие исследования, но нам следует также пытаться вмешиваться в процесс самим. Мы не можем просто сидеть и ждать результатов исследований.

Позвольте мне рассказать об исследовании, выполненном профессором политологии Кристин Монро. В своей книге «Сердце альтруизма»[2] Монро предложила следующее определение альтруизма, состоящее из шести пунктов.

1. Вы не можете только думать о том, что нужно сделать для помощи кому-то; вы должны действовать.
2. Ваше действие может произойти без предварительных размышлений, практически рефлексивно или же в результате осознанного выбора.
3. Ваша цель состоит в том, чтобы повысить благополучие другого человека.
4. Ваше действие имеет последствия для другого человека (оно может оказаться неудачным, но оно нацелено на достижение результата).
5. Существует вероятность, что ваши действия причинят ущерб вашему благополучию; в этом есть риск лично для вас.
6. Вы действуете, не рассчитывая на получение вознаграждения или признания.

Монро обследовала две группы альтруистов. Первую группу она назвала героями: эти люди были готовы без раздумий прийти на помощь тому, кто оказался в опасности; например, человек, не будучи сам хорошим пловцом, был готов броситься на спасение тонущего ребенка. Вторую группу она назвала спасителями: их действия были не импульсивными, а тщательно спланированными и создавали риск не только для этих людей, но и для членов их семей и соседей; к этой категории гипотетически могли быть отнесены люди, укрывавшие у себя евреев в европейских странах, оккупированных фашистской Германией.

Она сравнивала представителей этих двух групп альтруистов с более распространенными в нашем обществе филантропами и предпринимателями. Она не обнаружила между группами больших

различий в уровне образования, в религиозной принадлежности и профессиональной деятельности. Единственное серьезное различие, которое она выявила во время собеседований, имело отношение к тому, что она назвала взглядом на мир. Далее я приведу несколько отрывков из ее бесед с альтруистами: «Вы помогаете людям, потому что вы человек и видите потребность в помощи», «В этой жизни есть вещи, которые вы должны делать, и вы их делаете», «Мы все принадлежим к одной человеческой семье». Эти слова звучат так, как если бы опрошенные альтруисты изучали буддизм. Но они его не изучали.

Эти интервью позволяют разглядеть две характеристики. Во-первых, здесь присутствовало понимание единства человеческого рода. «Не существует понятий, принадлежащих группе и не принадлежащих группе. Мы все одна группа», «Все люди представляют ценность. Нет никого, кто бы не представлял ценности. Ни одна группа людей не может считать себя лучше другой группы». Во-вторых, каждый был уверен в том, что у него просто нет выбора, что он обязан действовать альтруистически. «Вы спрашиваете, почему я сделал выбор в пользу такого поступка? Но я не делал никакого выбора. Им нужно было помочь, и я помог. Я должен был сделать это».

Теперь нам необходимы исследования для сравнения таких людей с теми, кто вырос в сходных условиях, но не совершал альтруистических поступков, для выяснения причин такого различия.

Ранее вы привели пример состоятельного человека, который проявляет сострадание к несчастному бедняку, хотя сам он никогда не знал страданий, причиняемых бедностью. Мое объяснение этого феномена состоит в том, что когда вы видите страдающего человека, то вы видите, что проявляется на его лице, вы слышите, что звучит в его голосе, и это немедленно мотивирует вас к оказанию помощи. Мы можем не знать, что вызвало страдание, но если мы видим и слышим проявления страдания, то мы начинаем ощущать его внутри себя, и это вызывает у нас желание утешить страдающего человека (это то же самое, на что указывал Дарвин в приведенных ранее отрывках). Эмоции имеют ключевое значение для возникновения сострадания, и поэтому мне кажется, что оно является естественным для всех людей.

Далай-лама: Вы правы.

Экман: Но здесь есть что-то такое, чего я не понимаю совершенно; возможно, вы сумеете помочь мне это понять. Тридцать лет назад мне сделали серьезную хирургическую операцию. По каким-то причинам врачи не давали мне обезболивающих препаратов в течение восьми или девяти дней, и все это время я непрерывно испытывал ужасные боли.

Если бы я мог лишить себя жизни, то сделал бы это не раздумывая, потому что я был не в состоянии терпеть боль. Но у меня не было такой возможности. Неожиданным следствием этой истории стало то, что позднее, когда я читал в газете о каких-то трагических событиях, я начинал плакать. Испытанное мною страдание, по-видимому, постоянно усиливало мой эмоциональный резонанс с чужими страданиями. Я не знаю, почему резонанс возникал, и ясно, что это не является каким-то типом вмешательства, с помощью которого мы хотели бы установить связь с другими людьми.

Как это происходит? Почему такое тяжелое страдание открыло мое сердце к страданиям других людей?

Далай-лама (через переводчика): Мы знаем, что обычно жизнь людей изменяется в результате полученного ими опыта. Изменяются даже черты их характера. Известны примеры, когда индивиды, которые прежде были надменными, самодовольными и самоуверенными, которые были равнодушны к страданиям других, совершенно изменялись в результате несчастья, произошедшего в их личной жизни. Какие-то виды личного опыта, по-видимому, помогают человеку открыть себя для других людей. Возможно, с вами случилось нечто похожее. Но как бы то ни было, в вашем случае это оказалось замечательным событием. (Все смеются.)

Экман: Я не думаю, что я сам выбрал это страдание, но оно действительно принесло мне пользу. Совершенно неожиданно.

Достижение эмоциональной уравновешенности

Экман: Из нашей дискуссии я смог понять, что существует три разные промежуточные цели, которых мы должны достичь для улучшения нашей эмоциональной уравновешенности, и существует три различные выгоды, обеспечиваемые их достижением.

Самая трудная из них заключается в увеличении промежутка времени между импульсом и действием или повышением вашей осведомленности о том, что импульс возник, и вы вскоре начнете действовать эмоционально. Мэттью Райкард рассказывал мне, что иногда, когда у него возникает эмоция, он распознает ее просто как проплывающее мимо облачко и не испытывает ее влияния. Я воспользуюсь своим визуальным образом. Когда я вижу, как во мне поднимается гнев — иногда, к сожалению, а не всегда, — я представляю его себе как шар с шипами, наподобие кактуса. Я просто отхожу в сторону и позволяю ему прокатиться мимо, не задев меня. При таком осознании у вас есть выбор поддаться эмоции или не поддаться ей и просто сказать: «Я не собираюсь реагировать». Или, когда вы знаете о возникающем импульсе, вы можете предпочесть проявить эмоцию, но при этом регулировать то, *как* вы будете это делать.

Существует два разных подхода к достижению осведомленности о возникновении эмоционального импульса. Один заключается в выработке осведомленности о вашем опыте, *в тот момент*, посредством использования медитативных упражнений, например требующих концентрации внимания на дыхании. Другой, совершенно иной подход требует выработки знания о триггерах, приводящих вас в эмоциональное состояние и заставляющих вас применять сценарий из вашей прошлой жизни, который не подходит к текущей ситуации и приводит к искажению реальности. Этот второй подход, на мой взгляд, в большей степени основан на знании, чем на навыке, но оба подхода могут использоваться вместе. Другой вариацией такого распознавания триггеров, приводящих к эмоциональным эпизодам, о которых впоследствии приходится сожалеть, является стремление избегать подобных ситуаций, когда это возможно.

При использовании подхода, в большей степени основанного на знании, я поощряю людей к ведению дневника, в котором описываются достойные сожаления эмоциональные эпизоды. Ведите такой дневник в течение месяца или двух, а затем рассматривайте общие темы, лежащие в основе зафиксированных вами эпизодов. Обладая таким знанием и большей осведомленностью об этом автоматическом процессе, вы будете в состоянии сделать выбор. Таким образом, вы стремитесь привнести в свое осознание вариан-

ты выбора, чтобы иметь возможность выбрать из них тот, который наиболее выгоден вам и другим людям.

Отдельно от вопроса об осознании импульса к возникновению эмоции — чего очень трудно добиться — находится вопрос о том, что следует делать, когда вы начинаете действовать эмоционально. Как мы уже неоднократно подчеркивали в нашей дискуссии, в этом случае цель заключается в осознании того, что вы ведете себя эмоционально, и в сокращении периода невосприимчивости. Это такой период, в течение которого вы не можете извлекать новую информацию: из внешних событий, из ваших собственных воспоминаний и знаний или из рассмотрения альтернативных объяснений происходящего. Когда этот период невосприимчивости заканчивается (хорошо, если он продолжается всего секунду или две), вы можете заново оценить то, что привело в действие эмоцию. Вы можете увидеть, что перед вами не змея, а канат; вы можете понять, что адресованные вам слова являются не оскорблением, а полезным предостережением.

Есть три метода достижения этой цели. Первый заключается в том, чтобы повысить вашу осведомленность об эмоциональной реакции другого человека. Вы можете узнать, что вы приходите в эмоциональное состояние, если проявите чувствительность к тому, как реагирует на вас кто-то другой. Не произнося ни слова, этот человек становится источником пробуждения вашей осведомленности о том, как вы себя ведете. Таким образом, это хороший и очень эффективный способ учить людей тому, как становиться более осведомленными о признаках эмоций у другого человека.[3]

Второй метод немного труднее. Он включает в себя упражнения, которые учат вас быть более осведомленными об ощущениях в вашем теле, появляющихся с возникновением эмоции. Когда вы лучше понимаете эти ощущения, ваша цель состоит в том, чтобы стать более осведомленным о вашем эмоциональном поведении, и затем рассмотреть, действительно ли вы хотите вести себя так, как вы себя ведете.

Что касается буддистских практик, то я не знаю ничего, что могло бы помочь этому, кроме медитации, сконцентрированной на дыхании. Есть ли другая практика, которую мы могли бы использовать, чтобы помочь людям стать осведомленными об их эмоциональных действиях?

Далай-лама (через переводчика): В буддистской психологии есть понимание того, что каждый эмоциональный эпизод имеет подготовительный этап — мы называем его «предварительным», — а затем следует фактическое событие и его следствие или результат — или «завершающее событие», как это иногда называется. Некоторые из методов, упомянутых вами ранее, по-видимому, имеют дело с предварительным этапом.

Для методов, имеющих дело с самими фактическими событиями, одной из практик, рекомендуемых в буддистских текстах, является осознание возникающих эмоций. Проблема состоит в том, что когда в вас возникает эмоция, она заполняет все ваше существование. Цель этой практики выработки осознания — попытаться распознать, что в вас возникает эмоция, и немедленно ее изолировать.

Экман: Я полностью согласен с вашим описанием и нахожу особенно полезным различие между двумя частями эмоционального эпизода. Могли бы вы объяснить, как осуществляется это разделение на практике?

Далай-лама (через переводчика): Некоторые из методов, которые вы описываете, по-видимому, решают эту задачу, в результате чего вы становитесь способны осознать: сейчас я нахожусь в эмоциональном состоянии.

В действительности это дело привычки. Потому что, когда вы становитесь более привычным к осведомленности о возникновении эмоции, осведомленность сама по себе создает разделение между вами и эмоцией, и это немедленно ослабляет эмоцию (мысль гасит чувство). Однако одним из ключевых факторов этого является базовая установка индивида. Применительно к конкретной эмоции, такой как ненависть или гнев, можно сказать, что если вы имеете базовую установку на нежелательность подобной эмоции, то есть считаете ее вредной или деструктивной, то тогда есть вероятность того, что вы сможете успешнее распознать и осознать эту эмоцию при ее появлении.

Экман: В соответствии с моей терминологией вы говорите об использовании знания.

Джинпа: Да, знания.

Экман: Вы считаете, что упражнение, посвященное концентрации внимания на дыхании, поможет второму процессу?

Далай-лама (через переводчика): Во втором контексте, когда вы используете практику осознанности (памятования), концентрируясь на дыхании, это в большей степени отвлекающий маневр.

Экман: Нет, я не говорю, что вы должны концентрироваться, — я не думаю, что в разгар эмоционального эпизода вы способны начать концентрироваться на дыхании, — но поможет ли использование этой медитативной практики повысить вероятность того, что вы будете узнавать о том, когда вы переходите в эмоциональное состояние?

Далай-лама (через переводчика): Да, потому что вы вырабатываете общий навык памятования.

Экман: Итак, она поможет.

Джинпа: Да.

Далай-лама (через переводчика): Имея дело с тем, что буддисты называют горестями, важно понимать деструктивность этих эмоциональных страданий и их потенциал для создания вредных последствий, но также и дополнять это пониманием или знанием того, что вы можете с ними справиться. Вам нужно видеть достоинства обратной стороны. В противном случае это приобретет нездоровый характер.

Рассмотрим пример учения Будды о четырех благородных истинах. Если акцент на размышлении о природе страдания не сопровождается осознанием возможности освобождения от страдания, то тогда это размышление приведет лишь к усилению ощущения бессилия и беспомощности. В приведенном вами примере с медсестрой ее сочувствие к страданиям других людей должно дополняться осознанием того, что она способна что-то сделать, чтобы помочь им. Даже если она не может помочь пациенту полностью выздороветь, она должна понимать, что она способна оказывать помощь и что если она не будет этого делать, то ребенок будет страдать еще сильнее.

Размышления о страдании должны сдерживаться пониманием его противоположности: для возможности быть полезным нужно стремиться его не испытывать или освобождаться от него. Важно иметь основу: установку на понимание деструктивных последствий отдельных эмоций, а также понимание того, что есть способы, которые действительно могут помочь вам избегать таких ситуаций.

О ЧЕТЫРЕХ БЛАГОРОДНЫХ ИСТИНАХ

Геше Доржий Дамдул

Четыре благородные истины являются краеугольным камнем всех учений Будды. Они основываются на идее о том, что все человеческие существа обладают врожденным желанием быть счастливыми и не страдать; следовательно, мы имеем право стремиться к счастью и избегать страдания.

Как мы можем реализовать это устремление? Поиск ответа на этот вопрос приводит нас к учению о четырех благородных истинах: истины о страдании, истины о причине страдания, истины об устранении страдания и его причин и истины о пути, ведущем к прекращению страдания. Первые две истины имеют отношение к причине и следствию страдания, а третья и четвертая — к причине и следствию счастья. Учение также описывает два состояния бытия: *сансара* — болезненное состояние и *нирвана* — состояние предельного покоя. Люди, находящиеся во власти неупорядоченных, беспокойных психических состояний, вовлекаются в состояние сансары, а те, кто очистился от своих беспокойных эмоций, находятся в состоянии нирваны. Существует три типа страдания (или состояний неудовлетворенности): очевидное страдание, страдание от изменения, имеющее отношение ко всем земным удовольствиям, способным привести к страданиям, и условное страдание, имеющее отношение к нашему состоянию нахождения под властью беспокойных эмоций и соответствующих им действий.

В чем значение последовательности этих четырех истин? Если вы не знаете, что вы страдаете, то ваше желание освободиться от страдания не возникнет с самого начала. Таким образом, первое, что надо сделать, — это получить представление о состоянии, в котором мы находимся, преисполненном неудовлетворенности и разочарования. Чем глубже наше понимание природы нашего страдания, тем сильнее наше желание избавиться от него.

После выяснения природы страдания будет разумно, как утверждает Будда, найти и устранить главную причину страдания. Будда указывает на основополагающее неведение как на триггер всех проблем. Оно затуманивает нам ясное видение действительности, все наши действия, мотивируемые неведением, оказываются нереальными, а усилия, предпринимаемые на основе этого нереалистичного видения, немедленно вызывают страдание. Все беспокоящие нас эмоции — такие, как афликтивная привязанность и враждебность, — возникают вследствие неведения и сами, в свою

очередь, мотивируют наши соответствующие действия. Таким образом, это фундаментальное неведение наряду с аффликтивными эмоциями и соответствующими им действиями составляют суть этой второй истины.

Что такое фундаментальное неведение? Это неправильное восприятие вас самих и всего остального. Именно за счет устранения фундаментального неведения, утверждает третья истина, мы можем избавиться от всех форм страдания. Это состояние освобождения от фундаментального неведения называется нирваной, конечным покоем. Существует ли на самом деле такое состояние, как нирвана? А если да, то достижимо ли оно?

Это подводит нас к исследованию четвертой истины: о пути, ведущем к нирване. Подобно тому как мрак может быть полностью устранен за счет воздействия противоположной силы, которой является свет, так и достижение состояния, противоположного текущему нежелательному состоянию — в нашем случае неведению, — дает нам возможность полностью устранить это состояние. В отличие от физических сил два разума считаются противоположными, если они имеют противоположные представления об одном и том же объекте, например белый и небелый. В случае неведения, рассматривающего объекты существующими независимо друг от друга как противоположность реальности, существует и другой разум, который видит пустоту лишенной зависимости природы. Такой разум, понимающий реальность, называется мудрым: он понимает конечную истину — пустоту независимого существования, фундаментальную природу взаимозависимости.

Мудрость, постигающая конечную истину наиболее утонченным способом — называемым прямым недуалистическим восприятием конечной реальности, — является настоящим средством против неведения, позволяющим нам достичь нирваны. Мудрость, развивающаяся до такой степени, создает четвертую истину.

Далай-лама: Что касается практического метода в буддистской традиции, то первый этап заключается в том, чтобы каким-то образом избежать обстоятельств, которые обычно приводят в действие эти аффликтивные эмоции. У буддистов это называется «охранением ворот ощущений».

Экман: Замечательное выражение.

Далай-лама (через переводчика): Речь здесь идет главным образом о том, чтобы вы не оказались в ситуации, в которой вам придется иметь дело с триггерами, приводящими в действие эмоции.

Второй этап в буддистских текстах описывается как этап нереагирования, даже когда во внешней среде возникают сигналы. Вы не избегаете триггеров — вы противостоите ситуации, но вы не реагируете эмоционально, даже несмотря на то, что вы распознаете эти триггеры, которые часто имеют вид неприятных для вас эмоций, выражаемых другим человеком. Буддисты используют для этого выражение «некто, неохотно приглашающий огорчения». Кроме того, вам нужно избегать возникновения воспоминаний о прошлых эмоциональных переживаниях. Здесь благодаря медитации, сосредоточенной на памятовании, благодаря регулируемому и осознаваемому дыханию может возникать осознание возникновения эмоции, о которой мы говорим. Все это может оказаться полезным на втором этапе, но на первом этапе необходимо избегать воздействия триггера, то есть быть «неохотно приглашающим огорчения».

Экман: Когда вы говорите, что дыхание может оказаться полезным, то что вы имеете в виду: что оно может быть полезным для того, чтобы подготовить вас заранее, полезным именно в момент, когда вы переживаете эмоцию, или полезным до этого момента, когда вы ощущаете возникающую эмоцию?

Далай-лама: Именно в этот момент, чтобы избежать эмоции, сознание сосредоточивается на дыхании. Когда эмоция уже возникла, лучший способ состоит в том, чтобы попытаться выработать в себе противоположное психическое состояние для ее преодоления. Но начальный этап, разумеется, очень трудный. К тому же многое зависит от силы аффликтивных эмоций. На начальном этапе у человека, практикующего этот подход, аффликтивные эмоции сильны. А затем становится возможным немедленно переключиться на положительные эмоции — это трудно. (Смеется.) (Через переводчика.) Полного изменения, стопроцентного изменения добиться очень непросто. Следовательно, чтобы ослабить силу отрицательных эмоций в данный момент, вы забываете обо всем и думаете только о дыхании, ваш разум понемногу успокаивается, а затем происходит переключение в позитивное состояние.

Экман: Если кто-то совершает какой-то нехороший или оскорбительный поступок и вы испытываете гнев, то будете вы концентрироваться в данный момент на вашем дыхании, чтобы успокоить себя прежде, чем что-то сказать вслух?

Далай-лама: Да, конечно.

Экман: Когда я это слышу, я думаю, что ваши слова применимы к несчастьям. Определенное ощущение страданий другого человека не является несчастьем, если оно не захлестывает вас и позволяет сохраниться в вас хотя бы слабой надежде. Есть немало эмоций, испытывать которые достаточно неприятно, но при этом они не являются аффликтивными.

Джинпа: Да.

Экман: Я привел пример с медсестрой также и потому, что сам перенес за последние пять лет шесть операций, и у меня сложилось самое благоприятное впечатление о медсестрах. Я никогда не видел, чтобы они были угнетены моими страданиями, хотя они и знали о них. Они их понимали. Но я не думаю, что, занимаясь мной, они ощущали какой-то эмоциональный резонанс, который я не заметил. Я нуждался в помощи, а не в том, чтобы кто-то разделил со мной мое горе.

Пассивность как таковая создает проблемы в тех случаях, когда вы испытываете определенные эмоции. Медсестры сообщают, что если они просто наблюдают за операцией, а не помогают хирургу, то это дается им намного труднее. Это хорошо согласуется с моими воспоминаниями о страхе, который мне пришлось пережить. В 1967 году, во время моей первой поездки в Новую Гвинею, я нанял одномоторный самолет, чтобы добраться до того места, куда меня пригласил работавший там Дэниэл Карлтон Гайдусек.* В то время я очень боялся любых перелетов, к тому же мне впервые предстояло лететь на одномоторном самолете, пилотом которого был восемнадцатилетний юноша. Вскоре после взлета мы получили по радио сообщение от наземных служб аэродрома о том, что у нашего самолета отвалилось шасси. Мы должны были возвращаться на аэродром, где нас уже поджидала пожарная команда. Пилот велел мне попрактиковаться в быстром открывании и закрыва-

* Гайдусек изучал, каким образом распространяется болезнь центральной нервной системы, получившая название *куру*. Для проведения своих исследований он разбил палаточный лагерь, оборудованный всем необходимым, куда пригласил и меня. Позднее за сделанное им открытие Гайдусек был удостоен Нобелевской премии. Он установил, что куру заболевали те местные жители, которые поедали мозг своих соплеменников, умерших от этой болезни.

нии двери, находившейся рядом с моим креслом, чтобы, когда мы ударимся о землю, я мог бы быстро покинуть охваченный огнем самолет. Слушая этот рассказ, вы могли бы подумать, что я был охвачен ужасом, но в действительности я не испытывал никакого страха, потому что у меня было чем заняться. Но как только мы приземлились, я сразу же почувствовал сильный страх. (Далай-лама смеется.) Меня страшила необходимость пересаживаться на другой самолет, но я сумел себя превозмочь.

Когда человек имеет возможность заниматься каким-то делом, то это изменяет природу его ощущений. В таких случаях психологи говорят, что он «справляется», но здесь есть нечто большее. Здесь возникает новая, конструктивная связь с эмоцией, и это помогает человеку не оказаться полностью захваченным этой эмоцией.

Далай-лама (через переводчика): Когда вы что-то делаете, ваш разум не концентрируется исключительно на страдании.

Экман: Очень важно действовать в случае страха, когда мы часто чувствуем себя особенно беспомощными. Мы больше всего боимся опасности, когда мы беспомощны и не можем защитить самих себя. Но если у нас есть что делать, то мы не чувствуем боязни, так как мы заняты источником нашего страха.

Но теперь, после того полета, вопреки самому себе я испытываю наибольшее расслабление именно тогда, когда лечу на самолете, потому что в это время моя судьба находится не в моих руках. Я наслаждаюсь тем, что во время полета я не несу никакой ответственности ни за что. Это совершенно отличается от ситуации, когда вы активно «справляетесь» с обстоятельствами, но именно так теперь я веду себя на борту самолета.

ОБ ЭМОЦИИ И ПАМЯТИ

Пол Экман

Возможно, именно самой природой эмоционального опыта обусловлено то, что немедленное воспоминание о недавно произошедшем эпизоде искажается таким образом, что оправдывает эмоцию, которую мы только что испытали. В той степени, в кото-

рой это происходит, мы с меньшей вероятностью можем учиться посредством размышления над эмоциональным эпизодом, если мы не обсуждаем этот эпизод с кем-то, кто был его участником.

Исследование, выполненное мною вместе с моей бывшей студенткой Эрикой Розенберг, выявило еще одну проблему, связанную с памятью об эмоциональном опыте. Наиболее эмоциональные эпизоды вызывают последовательность эмоций, а не только одну эмоцию, но память имеет свойство фокусироваться на последней испытанной эмоции или на той эмоции, которая переживалась наиболее интенсивно.[4]

Экман: Последнюю испытанную эмоцию, разумеется, вспомнить легче всего, но совсем не обязательно вам будет легче всего ее понять. Например, если вы можете вспомнить только последнее, что произошло, когда вы разговаривали с кем-то, а не все то, что вынудило этого человека сказать то, что он сказал, то вам будет труднее извлечь правильные выводы из этого эмоционального опыта. Чем менее эгоцентричными будете вы, тем с большей вероятностью ваши воспоминания будут более полными и в меньшей степени направленным на самооправдание.

Многие люди, вспоминая действие, о котором они сожалеют, по-видимому, не извлекают из этого воспоминания урок о том, что ими было сделано неправильно. Это происходит по разным причинам, но одна из них состоит в том, что люди не могут вспомнить всю картину произошедшего. Было бы очень полезно, если бы вы имели партнера, с которым могли бы без всякой злобы обсудить эпизод целиком и заполнить пропуски в ваших воспоминаниях.

Ранее мы говорили о том, что вы могли бы делать для повышения вашей осведомленности во время возникновения импульса. Затем, что бы вы могли сделать, оказавшись в эмоциональном состоянии, для применения вашей осведомленности в данной ситуации, чтобы вы могли выбрать, следует ли продолжать оставаться в эмоциональном возбуждении и как выразить эмоцию в наиболее конструктивном виде. И наконец, после того как эмоция улеглась, что бы вы могли сделать для умелого использования ваших знаний при анализе того, что произошло.

Меня по-прежнему удивляет, как плохо люди понимают свои эмоции, несмотря на то что эмоции занимают центральное место в их жизни. Но извлечь урок из вызывающего сожаление эмо-

ционального эпизода постфактум легче, чем осознать вступление в эмоциональное состояние, когда этот эпизод разворачивается, а это, в свою очередь, не так трудно, как осознать импульсы к эмоциональному возбуждению до возникновения самой эмоции.

Далай-лама (через переводчика): Это отчасти является следствием культуры, в которой люди испытывают различные психические состояния, но мало размышляют о своем эмоциональном опыте. Люди, подобные вам, делают полезное дело, привлекая внимание других людей к необходимости быть более осведомленными и уделять внимание эмоциям.

Экман: Нужна книга для родителей о том, как воспитывать детей, чтобы они обладали навыками регуляции эмоций, потому что большая часть того, что мы узнаем об эмоциях, действительно происходит, а большая часть того, что мы знаем плохо, происходит дома. Следует подчеркнуть, что сначала должны обрести эмоциональные навыки вы сами, если вы собираетесь воспитать ребенка, способного вести сбалансированную эмоциональную жизнь.

Я надеюсь, что те, кто проводят исследования о влиянии медитации, будут обследовать не только медитирующего, но и, если он является родителем, будут изучать возможные благоприятные последствия его занятий медитацией на его детей, которые, как предполагается, будут иметь дело с менее нетерпеливым и более понимающим родителем.

Благодарность и ответная радость

Экман: Я хотел бы упомянуть о двух других эмоциях, которые, как я полагаю, имеют отношение к выработке сострадания.

Часто, хотя и не всегда, когда кому-то выражают благодарность, особенно если это делается публично, этот человек может почувствовать себя смущенным и лишиться дáра речи, а на его глазах могут появиться слезы. Человек, который выражает благодарность, чувствует «признательность», но должны ли мы использовать то же самое слово применительно к человеку, которого благодарят? Разумеется, этот человек испытывает признательность за то, что его благодарят, за то, что признают его заслуги.

Недавно моя жена оставила высокий административный пост в университете, чтобы вернуться к преподавательской деятельно-

сти. На торжественной церемонии в ее честь многие люди благодарили ее, некоторые даже со слезами на глазах. Прослезилась и моя жена. Прежде я никогда не видел ее плачущей. К концу церемонии она выглядела совершенно измученной, но на ее глазах блестели слезы переполнявшей ее радости.

Далай-лама (через переводчика): Предположим, я хочу поблагодарить вас и говорю: «Огромное вам спасибо. Вы были так добры ко мне», и эта благодарность действительно исходит из моего сердца. Тогда вы, кому адресована моя благодарность, в свою очередь можете ответить с радостью, испытывая признательность за то, что вас поблагодарили. Здесь происходит своего рода обмен любезностями. При этом происходят две вещи. С одной стороны, возникает чувство благодарности, а с другой стороны — ощущение ответной реакции на это чувство и понимание испытываемой благодарности. В этих двух случаях объект оказывается разным.

Экман: Человек, которого благодарят, гораздо чаще оказывается переполненным чувствами и теряет дар речи, чем человек, выражающий благодарность. Если человека благодарят перед широкой аудиторией, то вероятность того, что он лишится дара речи, становится еще выше.

Когда я выходил на пенсию, многие мои студенты произносили речи. Я помню, как один из них сказал: «Я всегда держу Пола Экмана в своей голове. И всякий раз, когда мне надо принять решение, я беседую с ним, чтобы узнать его мнение об этом решении». Было замечательно услышать такое — видите, слезы потекли снова. (Вытирает слезы.) Ведь я смог оказать такое положительное влияние на кого-то другого, что это заставило меня прослезиться. Что это за слезы? Мы по-прежнему этого не понимаем. Они возникают потому, что человек испытывает потрясение?

Далай-лама: Снова и снова.

Экман: От радости?

Далай-лама: Здесь действует много других факторов. Присутствует также указание на то, что, по сути, вы очень добрый человек. Я думаю, что Мао Цзедун или Сталин были не способны на такую реакцию. (Экман смеется.)

Базовый образ мышления человека создает огромные различия.

Экман: В этом есть нечто сродни смущению, особенно когда это случается на людях.

Далай-лама (через переводчика): Здесь и смущение, и социальные привычки. Смущение возникает из-за социальных условий.

Экман: Дарвин утверждал, что смущение возникает чаще всего тогда, когда вы хвалите человека, особенно если вы хвалите его или ее внешний вид и особенно его или ее лицо. Если вы скажете: «Какое у вас красивое лицо — оно излучает мудрость, доброту и рассудительность...» (Далай-лама посмеивается.)

Вы не воспринимаете меня серьезно. Но Дарвин сказал бы, что в те моменты, когда вы испытываете смущение, вы должны краснеть. Я покраснею для вас. (Экман смеется.)

Далай-лама: Это, я полагаю, применимо к человеку, который не является высокомерным. (Через переводчика.) Высокомерный человек сказал бы: «Разумеется!»

Экман: «Разумеется. Почему вы не сказали этого раньше?» (Оба смеются.) «Еще бы!» или «Без сомнений!»

Позвольте мне предположить, что обмен благодарностями может помочь сделать людей более сострадательными. Оказание помощи — это акт сострадания, а получение благодарности и осознание, что вас ценят, должны усиливать склонность к проявлению ответной реакции в той же манере.

Помимо благодарности есть другая эмоция, которая, по-видимому, имеет отношение к выработке сострадания. Антрополог Джон Хайдт писал о том, что он назвал «подъемом», — чувстве, которое вы испытываете, когда видите, как кто-то проявляет сострадание. Это заставляет вас испытывать приятное чувство. Оно отлично от других позитивных чувств. У вас есть для него какое-то название?

Джинпа: Мы называем его ответной радостью.

Экман: Вызванной состраданием другого человека или действием, достойным подражания.

Джинпа: Хорошим поступком другого человека.

Экман: Замечательно! Этот термин лучше, чем «подъем». Подъем ограничен по высоте в отличие от вашей радости. (Смеется.)

Далай-лама (через переводчика): Когда я смотрю по телевизору передачи о природе или вижу мать, проявляющую нежную заботу о своих детях, я испытываю ответную радость, потому что все это является подтверждением ценности сострадания.

Экман: Когда мы с женой присутствовали на проводимых Диком Грейсом церемониях вручения почетной награды «Герой сострадания» и слышали рассказы Дика о том, что сделал каждый из этих героев, у нас на глазах снова и снова появлялись слезы.* Как вам известно, эту награду получили уже тридцать или сорок человек, но представление каждого из них проходило очень трогательно, потому что каждый из них сделал что-то особенное. Мы не страдали, но тем не менее плакали. Мне было приятно узнать, что в мире есть такие сострадательные люди: мы испытывали ответную радость.

Далай-лама: И вы это видите! (Через переводчика.) Если вы смотрите на плачущее лицо, то оно вызывает слезы, если вы смотрите на смеющееся лицо, то оно вызывает смех. Если вы видите, как кто-то зевает, вы тоже начинаете зевать.

Экман: Сильно зевать.

Доржий: Когда Его Святейшество работает над текстами своих публичных выступлений, он часто зевает.

Экман: Да?

Доржий: Люди, сидящие перед ним, также зевают. (Общий взрыв смеха.)

Экман: Они зевают в ответ. (Общий хохот.) Моя жена называет меня олимпийским чемпионом по зеванию. Я делаю продолжительные зевки. Вы не видели меня за этим занятием. (Далай-лама сочувственно смеется.)

На церемонии, проводимой Диком Грейсом, когда лауреаты премии выходят на сцену и Дик зачитывает, что сделал каждый из них, сами эти люди не плачут — но плачут все присутствующие в зале, под влиянием примеров проявления высокого сострадания. Герои церемонии — самые обычные люди. Они не имеют какого-то особого образования и не отличаются от других людей каким-то особым образом, за исключением лишь того, что их жизнь посвящена состраданию.

* Дик Грейс является филантропом, ежегодно вручающим почетные награды людям со всего мира, которые, по его мнению, ведут жизнь, исполненную сострадания. Они приглашаются в Сан-Франциско, где проходит публичная церемония награждения, и получают приветствие от Далай-ламы.

Характерным для посещения этого мероприятия является то, что впоследствии, в течение нескольких часов, вы смотрите на мир с большей надеждой. Вот почему я предлагаю включать такие мероприятия в программу по воспитанию сострадания.

Далай-лама (через переводчика): И какова суть всего этого?

Экман: Суть состоит в том, что мы радуемся и воодушевляемся сострадательными поступками других.

Далай-лама: Да, разумеется.

(Через переводчика.) Когда вы имеете очень сильное и прочное доброе чувство, оно немедленно вызывает физиологические изменения, в результате которых у вас на глазах появляются слезы. Но слезы могут вызываться самыми разными причинами. Есть генералы, плачущие из-за того, что им не удалось уничтожить противника.

Но то, что обсуждаем мы, — это слезы и физиологические изменения, вызванные добрыми или позитивными эмоциями. Здесь также можно выделить людей двух типов. Люди первого типа готовы лить слезы по самым незначительным причинам. Иногда про такого человека говорят, что он подобен малому ребенку. Люди второго типа очень сдержанны, они глубоко скрывают свои мысли и чувства и очень редко плачут. Но если у них на глазах появились слезы, то значит, произошло что-то действительно серьезное.

Экман: Вы всегда привлекаете наше внимание к тому, насколько разными являются люди и как трудно узнавать по внешним признакам, что происходит у них внутри. И вы всегда думаете о способах проведения дальнейших различий в том, что на первый взгляд может показаться однородным. Мне это нравится. Раньше я думал, что имею чрезмерную потребность в проведении все новых и новых различий. Но в этом вы меня превосходите, и выявляемые вами различия всегда оказываются полезными. (Далай-лама смеется.)

Затем по каждому пункту вы проводите еще более подробную классификацию. Я думаю, что нам нужно делать это для того, чтобы лучше понимать мир. Однако в науке есть и противоположная тенденция — сводить все к простейшим объяснениям, — но я считаю, что это делается за счет потери очень важных индивидуальных особенностей.

Доржи: Должно ли ваше выражение благодарности заставить Его Святейшество заплакать сейчас? (Взрыв смеха.) Его Святейшество утверждает, что он никогда не плачет.

Далай-лама: Когда дело касается альтруизма или каких-то конкретных вещей. Но после чтения молитв я почти всегда плачу. Я действительно испытываю душевное волнение и плачу.

Экман: Вы плачете потому, что хороший поступок совершил *кто-то другой*. Когда люди благодарят вас за то, что сделали вы, вы не плачете. Но одна из причин, по которой вы можете не плакать, когда люди выражают вам свою благодарность, заключается в том, что это происходит очень часто. (Далай-лама удовлетворенно посмеивается.)

Возможно, что всякий раз, когда эмоция достигает высокого уровня интенсивности, у человека появляются слезы — от горя или от радости. Гнев также может вызвать слезы. Я чаще наблюдал их у женщин и детей, чем у мужчин; причины этого довольно сложны, и я не хотел бы говорить о них в данный момент.

Психотренинг

Далай-лама (через переводчика): Если вы посмотрите на идею, лежащую в основе современных систем обучения, то увидите, что она предполагает универсальное признание того факта, что быть неинформированным — плохо, что это может стать причиной будущих страданий в вашей жизни, а обладать знанием — это хорошо. Знание даст вам инструменты для построения более счастливой и успешной жизни. Можно сказать, что одной из фундаментальных основ человеческой цивилизации является признание того факта, что знание полезно для вас и ведет к счастью, а незнание ведет к страданию и обнищанию. На таком фундаменте разрабатываются образовательные системы, используемые для обучения детей.

В основе буддистских учений также лежит представление о том, что отсутствие информированности или неверная информированность ведет к страданию и что такое состояние оказывается болезненным. Недавно во время моей встречи с группой мусульманских ученых один из них сказал, что ислам придерживается той же точки зрения, и из наших дискуссий стало понятно, что

многие эмоции основываются на искажении реальности, которое, возможно, возникает из-за недостаточного понимания ситуации.

Именно этот фактор отсутствия точной или достаточной информации, фактор недостаточного понимания действительности становится причиной многих наших неумеренных поступков; а наши эмоции заставляют нас испытывать страдания. Напротив, те психические состояния, которые основываются на понимании, знании и мудрости, способствуют достижению счастья, успеха и благополучия. Если мы сможем донести эту мысль до людей и внедрить ее в систему обучения детей, то это принесет большую пользу.

Экман: Я уверен, что мы не можем избавиться от эмоций; они встроены в нас. Но мы можем стать более проницательными в нашем понимании эмоций — это то знание, которое нам необходимо. Мы можем выработать в себе нужные навыки, чтобы наши эмоции не проявлялись деструктивно. Это первый шаг, но он имеет фундаментальное значение.

Я думаю, что теперь мы близки к получению доказательств способности людей изменять то, как они испытывают каждую из своих эмоций. Это оказывается труднее для людей с эмоциональными профилями, характеризующимися очень коротким запалом и очень интенсивной реакцией, но эти люди все равно могут приобрести знание о том, что им необходимо делать, и выработать навыки управления эмоциями. Им нужно и то и другое.

Мне нравится иллюстрировать эту мысль на примере человека, желающего научиться играть в теннис. Сначала он должен прочитать правила игры, но их знание не позволит ему научиться направлять мяч над сеткой на половину противника, он будет лишь знать, по каким правилам должна вестись игра. Чтобы перебрасывать мяч над сеткой на поле противника, он должен практиковаться и вырабатывать соответствующие навыки. А также ему необходим тренер — человек, который поможет научиться правильно наносить удары по мячу.

Эмоциональные навыки имеют сходный смысл. С моей точки зрения, лучше всего тренировать психику человека в отрочестве, потому что подростки часто чувствуют себя несчастными — все изменения, происходящие в них в этот период, создают благодатную почву для развития у них эмоциональных навыков. Подростки хотят узнать, что такое жизнь и каково их место в ней. Повторно к этим вопросам человек обычно обращается только в зрелом возрасте, когда начинает чувствовать приближение старости.

Для развития у людей сострадательности необходимо изучать многие области. Одной из них является достижение понимания универсальной природы нашего существования, а другой — способов освобождения разума от обид, порожденных прошлым опытом. Ведь если вы охвачены эмоцией, но не сознаете этого, то вы не сможете использовать ни одно из этих знаний.

Далай-лама (через переводчика): Это действительно сводится к мудрости и к осторожному использованию этих знаний. Например, иногда размышления о прошлом могут вызывать благоприятный эффект с точки зрения извлечения полезных уроков, и тогда нам действительно нужно обращаться к прошлому и изучать его. Но если обращение к прошлому приводит к деструктивным последствиям, то нам нужно отказаться от такой практики. Но в любом случае, если дело доходит до крайности, то это всегда порождает проблемы. К тому же оценка того, что является избыточным, зависит от мудрости и проницательности каждого человека.

Экман: На чем должны быть сконцентрированы усилия по выработке глобального сострадания: на противоядии узости мышления или же на вмешательстве с целью вызвать более сильное сострадание? Выбрав одно, вы исключаете другое.

Далай-лама (через переводчика): Мой подход заключается в том, чтобы пролить свет на недостатки узости мышления, в результате чего появляются логические предпосылки для выработки более широкого, глобального взгляда на мир и для появления заботы о других людях. Потому что здесь все взаимосвязано, такова общая предпосылка.

В практике буддистской медитации есть нечто похожее, когда для выработки сострадания вы сначала глубоко задумываетесь о недостатках узкого эгоцентризма. Затем вы размышляете о позитивных последствиях и потенциале большей сосредоточенности на других людях. На основе этих размышлений вы развиваете свое сострадание.

В противном случае, если вы просто указываете другим на необходимость выработки сострадания, если вы не предоставляете им необходимых ресурсов — в частности, логических обоснований необходимости заниматься этим, — то тогда это лишь попытка

выдать желаемое за действительное. Но если вы даете объяснение с точки зрения личной заинтересованности — показываете, что это полезно для вас и для вашего благополучия, — то тогда это совсем другое дело.

Есть два типа личной заинтересованности. (Переходит на английский.) В общем случае без личной заинтересованности нет основы для выработки решимости. Но предельный эгоцентризм — это глупый, эгоистичный интерес.

Экман: Если мы поместим два рекламных объявления в газете, одно о бесплатном семинаре по выработке сострадания, а второе — о бесплатном семинаре по устранению узости мышления, то я полагаю, что первое объявление привлечет больше людей, чем второе. Ведь прийти на семинар, посвященный устранению узости мышления, — это значит признать в себе наличие такого неблагоприятного качества, на что большинство людей никогда не согласится.

Далай-лама (через переводчика): Сострадание — это то, к чему мы стремимся. Само представление об узости мышления, недостатках ограниченности кругозора является одним из аргументов в пользу необходимости сострадания.

Если в рекламном объявлении вы говорите о «преодолении узости мышления», то люди могут подумать: а что это такое? Но если вы говорите о «выработке сострадания», то люди могут почувствовать, что это их непосредственно затрагивает. Однако проблема состоит в том, что хотя большинство людей могут разделять идею о ценности сострадания, иногда они имеют очень наивные представления о том, что это такое на самом деле. Тем не менее люди могут почувствовать, что идея сострадания — это благородная идея и что сострадание имеет непреходящую ценность. Нам следует дать людям более глубокое понимание сострадания, основанное на реальном осознании его необходимости и ценности.

Экман: Я полностью согласен с вами. Но я предпочел бы сказать «устранение препятствий к состраданию», потому что если вы должны думать о себе как об ограниченном человеке, то это может показаться оскорбительным.

Джинпа: Да.

Экман: А устранение препятствий, понимание того, что они собой представляют, может быть более приемлемым.

Доржи: Пол, возможно, во втором объявлении вместо: «Мы собираемся избавить вас от узости мышления» следовало бы написать: «Мы собираемся повысить вашу *открытость*»?

Экман: Да. Это было бы замечательно.

Далай-лама: Такое предложение позволило бы человеку почувствовать себя более счастливым, а затем, возможно, и более внимательным. Тот же смысл, но другой способ представления.

Экман: Позитивного представления.

Далай-лама: Один из способов честного обмана.

Экман: Помните, была такая песня: «Обращайте внимание на позитивное»? А какой была в ней вторая строчка? «Не обращайте внимания на негативное».

Но здесь есть и серьезная проблема, обусловленная масштабом: как осуществить это на глобальном уровне? Например, мы должны обратить внимание на непропорциональное использование мировых ресурсов. Американцы не составляют большинство мирового населения, но с точки зрения потребления нефти их доля непропорционально высока.

Далай-лама (через переводчика): Отчасти это объясняется тем, что США имеют довольно большую территорию и американцам приходится преодолевать большие расстояния. (Экман смеется.) Если бы ваша страна имела меньшие размеры, то она имела бы более ограниченное потребление.

Экман: Мы едим много мяса, и на его производство у нас уходит слишком много энергии по сравнению с теми странами, где население питается более скромно. Если бы мы захотели сделать мир более справедливым, чтобы беднейшие не были такими бедными, то самые богатые, вероятно, не смогли бы больше вести ту роскошную жизнь, которую они ведут сейчас. Одни экономисты утверждают, что это возможно. Но другие утверждают, что это невозможно, что люди не захотят отказываться ни от индивидуалистических устремлений, ни от возможности иметь большие машины, ездить куда им хочется и каждый вечер есть бифштексы. «И вы говорите мне, что я должен буду съедать по одному бифштексу в неделю? Или пересесть в маленькую машину? И это то, чего требует сострадание?»

Я говорю об этом с легкой усмешкой, но я думаю, что это очень серьезная проблема — как нам справедливо распределять мировые ресурсы? Ведь мы изначально имеем несправедливую ситуацию, и наиболее сильные страны выигрывают от такой несправедливости — это может оказаться очень серьезным препятствием к достижению глобального сострадания.

Далай-лама (через переводчика): Один из вопросов, который люди могут рассмотреть или на который они могут обратить внимание, — это вопрос об устойчивости их сегодняшнего положения. Если мы и дальше будем идти по пути потребления, потребления на прежнем уровне, то как долго это сможет продолжаться?

Экман: Кто-то может решить: до тех пор, пока такое потребление возможно для меня и для моей семьи, с какой стати я должен о чем-то беспокоиться? Вот проблема, какой она видится мне.

Далай-лама: О-хо-хо.

Экман: Ситуация обостряется, и все больше людей начинают проявлять беспокойство: «Возможно, мои дети получат тяжелый груз проблем, если мы не изменим положение дел прямо сейчас». Например, Америка имеет государственный долг, который ляжет тяжким бременем на наших детей. Я уверен: нам следует признать, что это проявление нездорового эгоизма.

Далай-лама: Гм-гм.

Экман: Это извращение индивидуалистической культуры: «Это мое личное дело, а не чье-то еще, даже в моей собственной стране. С какой стати я должен заботиться о бездомных? Если бы они хотели обзавестись жильем, они могли бы это сделать!» Подобное отношение необходимо преодолеть.

Как отец двоих детей я понимаю, что если я соглашусь немного снизить свой сегодняшний уровень жизни, то это пойдет на пользу моим детям и внукам. Это не принесет выгод мне, но если я пойду на какие-то жертвы, то это будет лучше для них. С буддистской точки зрения, когда мы отказываемся от привязанности — к материальному комфорту, привычному образу жизни или к чему-то еще — и делаем это добровольно, без обиды, то в результате такого сострадательного акта происходят психологические улучшения в состоянии нашего разума.

Далай-лама: Да.

Экман: Итак, именно наше врожденное сострадание к нашему потомству способно помочь спасти мир. Может оказаться трудным проявить заботу о детях в Дарфуре, но позаботиться о своих собственных детях и внуках намного легче. Мне следует позаботиться об устранении несправедливости ради моих собственных детей. Итак, это строится на том, что уже существует.

Далай-лама: Да. Так мы начинаем: на уровне семьи. (Через переводчика.) Отчасти напряжение здесь может возникнуть из-за некоторой степени стандартного западного отношения к проблемам, которые вы хотите решить.

В мире имеется много проблем, и представление о том, что все они могут быть решены, по-видимому, является нереалистичным. В прошлом жили великие мудрецы. Каждый из них учил людей правильному образу жизни; но если вы посмотрите внимательно, то заметите, что ни один из этих мудрецов не строил свое учение на предположении о том, что каждый человек будет его слушать и согласится измениться и последовать за ним.

Подобным образом и Дарвин выразил очень важные пожелания [о необходимости благополучия всех чувствующих существ]. Но вероятно, он не надеялся, что они когда-нибудь будут выполнены. (Экман смеется.) Скорее всего, он составлял свои пожелания, не рассчитывая, что каждый согласится его выслушать.

То же самое применимо и к нам. Наша обязанность состоит в том, чтобы попытаться сделать все, что в наших силах. Тогда это станет частью того, чего мы можем достигнуть. Десять человек воспользуются этой практикой — неплохо. Сто — хорошо. Тысяча — еще лучше. Но, разумеется, не все шесть миллиардов.

Экман: Может быть, со временем.

Далай-лама: Благодаря современному образованию.

Джинпа: Мы не занимаемся здесь ни вопросами религии, ни вопросами распространения религии; по сути, мы рассматриваем проблемы в светском контексте. У нас есть основания для надежды.

Один из способов, которыми, как говорил Его Святейшество, этого можно было бы достичь, заключается в том, чтобы реально сделать все это неотъемлемой частью образования. Например, понимание значения гигиены стало теперь всеобщим. Никто не сомневается в ее важности, в необходимости следовать ее правилам. Гигиена имеет дело с физическим здоровьем. Подобным образом

необходима умственная и эмоциональная гигиена. Поэтому он хотел бы видеть, чтобы обучение состраданию было интегрировано в систему образования.

Экман: Государственные школы изменить не просто, но этот процесс может начаться изнутри. Все учителя, которых мы обучили практике медитации и у которых мы развили эмоциональные навыки, намерены продолжать совершенствоваться в этой области и делиться плодами своего обучения с детьми. Но я совершенно согласен с вами в том, что в долгосрочной перспективе необходимо переходить к обучению людей на более ранних этапах жизни, на которых закладываются основы будущего поведения, — до того, как люди смогут оказаться на неверном пути. Также важно, если эта практика будет принята в государственных школах, не использовать религиозные термины. Вот почему я говорю об упражнениях для ума, а не о памятовании.

Далай-лама (через переводчика): Что нам нужно, так это новаторы, подобные вам, которые бы реализовали проект, осуществили эксперимент и продемонстрировали реальность и эффективность этих методов обучения, чтобы они постепенно могли включаться в учебную программу школ.

Экман: Шесть лет назад вы говорили то же самое: нам нужно работать с детьми. А я сказал: «А как же мы, взрослые? Ведь именно мы принимаем решения, создающие угрозы для детей». Алан Уоллес ответил мне: «Ну хорошо, мы можем открыть для нас "спортивные залы для гимнастики души"». Алан намекал на то, что все мы принимаем идею спортивных залов, в которых мы накачиваем наши мышцы и укрепляем физическое здоровье. Почему же мы не можем создать нечто подобное для развития эмоциональной уравновешенности?

Когда вы приходите в спортивный зал, то обычно вы сначала встаете на весы. Что касается спортивных залов для психической гимнастики,* то нам требуется придумать способ измерения уровней нашего сострадания и эмоциональной уравновешенности, чтобы определять, какого прогресса мы достигли после первого занятия. Ученые любят делать измерения.

---

* Сначала я описывал это как «гимнастику *сострадания*», но тренировка, необходимая для выработки сострадания, подразумевает другие психические процессы.

О ТРЕНИРОВКЕ СОСТРАДАНИЯ

Чарльз Рейсон

В начале 2006 года я и мои коллеги обследовали группу здоровых студентов-первокурсников (общим числом шестьдесят один), которые были выбраны случайным образом, либо для шестинедельного курса обучения медитации, сконцентрированной на сострадании, разработанного геше Лобсангом Тенцином Неги, либо в качестве членов контрольной группы, проводивших дискуссии по вопросам обучения здоровому образу жизни. В соответствии с планом эксперимента студенты участвовали в лабораторных испытаниях, разработанных для имитации многих стрессовых ситуаций, которые стали особенно проблематичными в нашей повседневной жизни. Студенты, которые основную часть времени занимались медитацией, сосредоточенной на сострадании, демонстрировали более слабые реакции автономной нервной системы, измеряемые частотой сердечных сокращений во время действия фактора стресса. Наблюдалась также прочная корреляция между временем практики и ослабленной реакцией на фактор стресса в группе, обучавшейся медитации, причем те, кто занимались дольше всех, имели более слабую реакцию на фактор стресса, чем члены контрольной группы и те, кто обучался медитации меньшее количество времени.

Хотя эти результаты требуют повторения, тем не менее они говорят о том, что студенты, в течение шести недель обучавшиеся медитации, сконцентрированной на сострадании, демонстрировали изменение восприятия стресса и физической реакции на стресс таким образом, что они в меньшей степени ощущали угрозу и страдание и поэтому реагировали на тест проявлением меньшей активности стрессовой системы и более слабой активацией системы, возбуждающей физиологические реакции тела. Поскольку хроническая активация этих систем ассоциировалась с развитием нескольких болезней, то эти результаты позволяют предполагать, что практика медитации, сконцентрированной на сострадании, сможет со временем обеспечить защиту от многих физических недугов.

(*Чарльз Рейсон занимает должность старшего преподавателя кафедры психиатрии и бихевиоральных наук медицинского факультета университета Эмори.*)

Далай-лама: Да, это так.

Экман: В настоящее время многие ученые работают над тем, как измерить сострадание. Нам также необходимо то, что на данный момент я называю *стрессометром*, — устройство, способное быстро оценивать уровень вашего физиологического возбуждения, когда вы впервые попадаете в наш «гимнастический зал». Я только что получил финансовые средства, которые позволят небольшой группе ученых заниматься разработкой и оценкой такого прибора. Мы также рассматриваем возможность создания специальной *камеры для ослабления стресса*, которая помогала бы вам, возможно за счет биологической обратной связи, возвращаться в более спокойное состояние. В этой камере должны использоваться визуальные или звуковые сигналы, фокусирующие ваше внимание на действиях, необходимых для снижения уровня вашего физиологического возбуждения. Разработка стрессометра и камеры для ослабления стресса потребует программы научных исследований, рассчитанной на несколько лет, но я уверен, что затраченные усилия окупятся сторицей.

Нам необходимы комнаты для стимулирования воодушевления, в которых можно будет смотреть фильмы о людях, совершивших героические поступки. Знакомство с такими поступками улучшает моральный настрой, а испытываемая при этом радость должна стимулировать людей проявлять больше сострадания.

Нам нужны также комнаты для развития метавнимания, возможно с биологической обратной связью, чтобы помогать учиться тому, как осознавать эмоциональный опыт в каждый момент времени. Когда ваш разум что-то отвлекает, не позволяя ни на чем сосредоточиться, то такой тип информации помогает восстановить и фокус вашего внимания, и внутреннее равновесие.

Нам необходима комната для занятий, направленных на развитие милосердия. Мы должны использовать видеоигры, в которых вы сталкиваетесь с конфликтами и учитесь разрешать их в уважительной манере. Другие игры могут предоставлять возможность совершения сострадательных поступков и поощрять стремление к сотрудничеству, а не к соперничеству. Например, в Израиле на тель-авивском пляже я наблюдал игру, в которой один играющий должен был уворачиваться от мяча, который бросали в него два других играющих, находящихся спереди и сзади от него. Такая игра основана на соперничестве. Но возможны и группо-

вые упражнения, когда вы выполняете задания вместе с другими людьми. В таких группах вы получаете поощрение и поддержку, если собираетесь проявлять больше сострадания.

Я нарисовал общий план, но я думаю, что все это каким-то образом может быть реализовано и опробовано — с участием как детей, так и взрослых. Теперь настало время прикладывать практические усилия.[5]

Далай-лама: Если цель является достойной, то вы должны сделать попытку ее достичь. Это, я полагаю, очень важно. Удачи вам! (Продолжение дискуссии о возможности обучения глобальному состраданию смотрите на www.emotonalawareness.net.)

7

Личностная трансформация

Иногда по кажущимся необъяснимыми причинам, непреднамеренно и неожиданно, происходит радикальное изменение того, как человек воспринимает свою жизнь. Что касается меня, то когда такое изменение произошло со мной на пороге нового тысячелетия, его влияние оказалось удивительным и сбивающим с толку, потому что ни один из научных инструментов, совершенствованием которых я занимался на протяжении всей своей профессиональной карьеры психолога-исследователя, не мог помочь мне понять, что же со мной произошло. Принимая во внимание таинственную природу моего изменения, я старался не думать о нем, хотя и не мог не отметить его выгод, которые были весьма значительны, причем не только для меня самого, но и для тех, кому повседневно приходилось иметь со мной дело. Перемены в моей жизни были связаны с радикальным изменением того, как я стал испытывать эмоции, то есть изменения произошли именно в той области, изучением которой я занимался много лет. Самое главное случилось во время моей первой встречи с Далай-ламой в индийском городе Дарамсала в 2000 году. Это была загадка. Как ученый я имел привычку всему непонятному искать объяснения, но при этом чувствовал себя вполне комфортно и тогда, когда какие-то феномены не поддавались объяснению, — что было одной из причин, по которой меня никогда не привлекала ни одна из религий, не говоря уже о буддизме.

Я должен был выяснить, сможет ли дать объяснение произошедшему Далай-лама.

Изменение опыта переживания эмоций

Экман: Я хотел бы обсудить то, что является для меня очень личным и что с трудом поддается пониманию с западной точки зрения. Однако если вы и я сумеем приблизиться к постижению этого феномена, то это сможет принести пользу и другим людям. То, о чем я собираюсь говорить, может создать почву для недоразумений, поэтому я постараюсь подходить к выбору слов крайне осторожно.

Эта история восходит к нашей первой встрече в 2000 году в Дарамсале, которая стала событием, изменившим мою жизнь самым неожиданным образом. Она превратила меня из пессимиста в оптимиста. Через несколько месяцев после завершения этой встречи, изучая видеозаписи наших бесед, продолжавшихся в течение четырех дней, я услышал, как я говорю сам себе: «Я больше не чувствую себя, как обычно, пессимистом. Я думаю, что мы можем что-то сделать». Ничего подобного я никогда не говорил себе прежде.

Я вспомнил, как на пятый день, следующий после нашего общения, я отметил, что в предыдущие два дня ни разу не испытывал фрустрации. В тот день Франсиско Варела долго говорил о вещах, которых я не мог понять, потому что просто был не в состоянии следить за ходом его мыслей. Обычно в подобных ситуациях я начинал испытывать нетерпение, но в тот день я его никак не проявлял. Я действительно не хотел быть нетерпеливым, но было заметно, что мое нетерпение куда-то пропало, а с ним пропала и моя фрустрация.

Самое впечатляющее изменение в моей эмоциональной жизни заключалось в том, что в течение следующих семи месяцев я ни разу не чувствовал импульсов к проявлению гнева — ни разу. Итак, как и когда это началось? Что вызвало во мне такое изменение?

Прежде чрезмерно сильные проявления гнева были проклятием моей жизни. Они стали возникать у меня вскоре после того, как мой отец ударил меня, когда мне было уже восемнадцать лет. Я предупредил его, что если он ударит меня еще раз, то я дам ему сдачи. Он воспринял это как угрозу и вызвал полицию, чтобы она арестовала меня за попытку посягательства на его жизнь. Я был вынужден покинуть свой дом навсегда. С тех пор редкие дни я не

испытывал приступов гнева, во время которых я вел себя так, что впоследствии сожалел об этом. Я постоянно находился начеку, стараясь не допустить возникновения импульсов гнева, и часто терпел неудачу. Я думаю, в моей жизни в период с восемнадцати до шестидесяти шести лет [в 2000 году] не было ни одной недели, в течение которой я не испытывал бы пару раз сильный гнев, о чем впоследствии неизменно сожалел. Не слишком приятный образ жизни.

Затем, в течение шести месяцев, ни одного импульса, побуждающего к проявлению гнева. Ни одного. Я избавился от них; это было чудесное избавление. Я спросил Алана Уоллеса: «Что происходит?», и он ответил, что в этом «нет ничего необычного — но следует ожидать, что со временем это пройдет».

Он оказался прав. Со временем ситуация изменилась, но со мной уже никогда не случалось того, что случалось прежде. Я действительно испытывал импульсы к проявлению гнева и время от времени поддавался их влиянию, но уже не всегда. Иногда я осознавал эти импульсы и просто позволял им пройти, не затрагивая меня, даже когда меня откровенно провоцировали. Я не могу сдерживать их постоянно, но мой опыт переживания гнева стал не таким, как раньше. Исключения составляют те случаи, когда я испытываю сильную усталость, чувствую себя невыспавшимся или страдаю от физической боли, вызванной медицинскими проблемами. Но даже тогда мой гнев оказывается не таким сильным, каким он был до посещения Дарамсалы.

Пытаясь понять, как это произошло, я беседовал со многими людьми, имевшими подобный опыт, и обнаружил некоторые сходства. Но позвольте мне сначала описать мой собственный опыт и то, как, возможно, происходило это изменение.

Во время той встречи в Дарамсале вы не вставали во время перерывов. Все остальные вставали, потягивались и пили чай. Но вы оставались сидеть на месте, так что присутствовавшие на этой встрече наблюдатели могли подойти к вам и поговорить с вами в течение нескольких минут. Моя дочь Ева захотела задать вам свой вопрос. И, если бы вы были знакомы с ней, вы поняли бы, что она очень смелая девушка.

Далай-лама: Что вы имеете в виду?

Экман: Она не страдает застенчивостью и остра на язык. Однако, приближаясь к вам, она испытывала непривычное стеснение. Я под-

вел Еву к вам и представил ее как своего «духовного лидера», отметив, что именно из-за нее я приехал в Дарамсалу. Когда я принял решение подать заявку на получение приглашения на конференцию по деструктивным эмоциям, я мало что знал о буддизме и не проявлял к нему никакого интереса; но Ева — это совсем другое дело. Она прожила две недели в лагере для тибетских беженцев в Непале в одной тибетской семье, а ведь в то лето ей было всего пятнадцать лет. С этого времени она стала проявлять большой интерес к судьбе тибетского народа. Вернувшись из Непала, она организовала в своей школе Свободный тибетский клуб, а также стала принимать участие в бойкотах и других политических акциях. Когда я узнал, что ученый, приглашенный на встречу с вами, может взять с собой одного человека в качестве наблюдателя, я обрадовался возможности предоставить подобный опыт моей дочери.

Во время одного из перерывов мы с Евой сели по обе стороны от вас, и я рассказал вам о ней в нескольких словах (не так пространно, как я делаю это сейчас). Она задала вам вопрос: «Почему мы гневаемся сильнее всего на тех, кого любим?» Ваш ответ выглядел приблизительно следующим образом: это происходит потому, что любимые нами люди не соответствуют нашим нереалистичным, идеализированным представлениям о них. Если вы обратите внимание на их недостатки и примете эти недостатки как данность, тогда вы не будете испытывать разочарования, и источник вашего гнева исчезнет сам собой. Ваш разговор с нею продолжался около восьми минут.

В течение этого времени вы держали мою руку в своей руке. После того как я представил вам Еву, я не произнес ни слова, но я испытал два необычных ощущения. Во-первых, я физически ощутил нечто такое, что на английском языке приблизительно можно выразить словом «теплота», хотя при этом не происходило никакого повышения температуры. Но это ощущение было очень приятным — ничего похожего я не испытывал ни до этого, ни после. Во-вторых, я почувствовал, что вижу присутствующих в этой большой комнате словно через перевернутый бинокль. Хотя люди находились довольно близко, примерно в четырех футах от нас, так что они могли наблюдать происходящее, мне казалось, что они находятся на расстоянии в сотню футов.

Далай-лама: Иногда вы действительно приобретаете такое зрение — дальнозоркость.

Экман: Это было так, как будто мы трое были помещены в отдельную капсулу, а все остальные были удалены от нас на большое расстояние.

Я рассказал об этом ощущении нескольким людям и попытался выяснить, не знают ли они кого-нибудь, с кем произошло нечто подобное. Я спрашивал об этом Джинпу, Алана Уоллеса и Мэттью Райкарда. Все они ответили, что им знаком описанный мною феномен и что они наблюдали его неоднократно. Они назвали имена людей, с которыми, как они неоднократно видели сами, происходило нечто подобное.

Я побеседовал с восьмью из этих людей. Никто из них не находился в такие поворотные моменты рядом со своим ребенком, так что этот фактор не являлся необходимым. Все они описывали, как изменилась их жизнь, направленность их жизни, их эмоциональная жизнь, — все это было примерно одинаковым. Все они также достигли какого-то поворотного момента в своей жизни. Один или двое только что оправились от тяжелой болезни, кто-то только что развелся, а кто-то собирался сменить работу. Я тоже достиг в своей жизни поворотной точки. Недавно я принял решение оставить университет, но потом отложил свой уход на пенсию на четыре года, чтобы организовать исследование, о котором вы говорили на той встрече.

Я думаю, многие американцы живут таким образом, что они не могут видеть ничего, что находится по обеим сторонам от них. Это подобно стремительному спуску на спортивных санях по ледяному желобу на Олимпийских играх. Вы должны двигаться очень быстро, при этом если вы посмотрите налево или направо, то неминуемо разобьетесь. Вы просто несетесь вперед с максимально возможной скоростью. Именно так я провел бо́льшую часть жизни, и именно так, насколько мне известно, проводят жизнь большинство других ученых. Они не видят других путей в жизни с тех пор, как вступают в гонку за научными открытиями. Но каждый из этих восьмерых людей, достигших в жизни поворотной точки, теперь мог посмотреть налево и направо и увидеть альтернативные пути движения.

И еще одна особенность — каждый из них получил в жизни серьезную душевную рану, которую он так и не смог залечить. Они сообщали, что после встречи с вами их рана не исчезала, но становилась менее болезненной.

Я остаюсь скептиком в отношении объяснений того, что произошло, но я уверен, что моя эмоциональная жизнь претерпела серьезные изменения. Меня мало беспокоит то, что многие западные ученые могут подумать, будто я сошел с ума, особенно когда они прочитают о том, что я сейчас собираюсь рассказать вам о моем нынешнем состоянии. (Далай-лама и Джинпа смеются.)

То, что я переживал, было интенсивным, очень необычным чувством, которое ощущалось мной как очень приятное: у меня складывалось впечатление, что оно излучается на меня. Восемь опрошенных мною человек также использовали слово «излучение», когда описывали свои ощущения при встрече с вами.

Я предоставляю вам мое собственное феноменологическое описание. Как ученый я не могу объяснить произошедшее, но это не значит, что оно не поддается научному объяснению. Я просто не знаю, с чего начать, и я подозреваю, что мы еще не располагаем всеми необходимыми инструментами для исследования этого феномена.

Произошедшее во мне изменение носило впечатляющий характер. После Дарамсалы я отправился в Дели, откуда мы вместе с женой совершили двухнедельную поездку по Индии. Моя жена заявила мне: «Ты не тот человек, за которого я выходила замуж».

Далай-лама: В самом деле?

Экман: Она сказала: «Я не просила тебя изменяться». Но на следующий день она призналась: «О, я так рада. Находиться рядом с тобой стало намного легче». Она продолжает говорить это и сейчас. Я разговаривал с нею вчера вечером, и она снова сказала: «Не забудь поблагодарить Его Святейшество, потому что последние семь лет нашей жизни были самыми счастливыми».

Теперь я уверен, что этот опыт был связан с прекращением моей ненависти; стартовая площадка для быстро возникающего у меня гнева перестала существовать, и в результате ослаб и мой гнев. В последние семь лет было всего два случая, когда я, образно говоря, мог бы справиться со своим гневом получше. Сейчас, бо́льшую часть времени, когда моя жена сердится на меня, я никак не проявляю своего гнева. Бо́льшую часть времени — как это ни смешно — я его избегаю. Я говорю: «Я вижу, что ты разгневана. Давай поговорим, когда ты успокоишься. Я не хочу ничего выяснять сейчас, потому что твой гнев может пробудить гнев во мне, а я не хочу испытывать гнев». (Далай-лама довольно посмеивается.)

Раньше я думал, что я поступаю, как трус. Теперь я могу сказать ей: «Я поступаю, как буддист. Я собираюсь избежать твоего гнева сейчас. Мы поговорим с тобой, когда ты успокоишься». Но гневливым людям это не нравится. Они жаждут борьбы.

Далай-лама: Да, это так.

Экман: Почему эти изменения произошли в моей жизни? Почему они произошли с другими людьми, которых я опрашивал? Кое-кто, узнав мою историю, заявлял: «О, это потому, что вы с таким почтением относитесь к Далай-ламе». Но это не так. Я имел нулевые представления о буддизме. Я думал, что вы являетесь сторонником ненасилия наподобие Ганди, и я с уважением относился к такой позиции, но я испытывал слабую симпатию к буддизму. Незадолго до приезда в Дарамсалу я посетил одну конференцию, на которой встретился с Аланом Уоллесом. Алан сказал мне, что они допустили ужасную ошибку, пригласив меня в Дарамсалу, потому что я слишком равнодушен к буддизму. Поэтому нельзя сказать, что я был интеллектуально подготовлен к произошедшему. Но изменение во мне произошло, и не потому, что я ожидал чуда. Я не верю в чудеса; чудеса относятся к области религии, а я не религиозный человек.

Как бы вы это объяснили?

Далай-лама: Разумеется, с буддистской точки зрения я этого не знаю. С точки зрения здравого смысла... Не знаю. Я думаю, по натуре вы добрый и честный человек, способный различать позитивное, — я думаю, это главный фактор. К тому же и сама природа наших дискуссий — они посвящены эмоциям и естественным образом концентрируются на сострадании и понимании деструктивности гнева и ненависти. Итак, это один из факторов. Затем, что касается меня, да и не только меня, сама атмосфера создает особое состояние, и все присутствующие люди обычно успокаиваются. В любом случае, я думаю, что с мирской точки зрения — в том, что касается более простых принципов, — бóльшая часть нашей беседы носила одухотворенный характер. Для произошедших с вами изменений не обязательна *религиозная* вера, достаточно осведомленности о ценностях. Разумеется, с буддистской точки зрения кармический фактор также играет роль. Смотрите ли вы с буддистской точки зрения, принимаете ли вы ее ценности или нет, знаете ли вы или не знаете о безграничности жизни, здесь все рав-

но присутствует какое-то знакомство со всем этим. Теперь важно достичь удовлетворенности. Здесь есть какие-то выгоды, какие-то позитивные результаты, и этого достаточно. (Смеется.) Я не хочу сказать, что в данном случае я нашел ответ на вопрос о том, как это случилось или почему это случилось.

Секрет доброты

Экман: Как ученый я не могу игнорировать то, что я пережил. Нельзя сказать, что прежде я не пытался испробовать другие подходы к облегчению моих проблем, создаваемых гневом. Три раза я проходил курс психоанализа, в том числе и для того, чтобы научиться справляться с моим ужасным гневом. Однако безуспешно.

Далай-лама: Гм-м.

Экман: Я думаю, изменение, произошедшее во мне, началось с того физического ощущения, каким бы оно ни было. Я думаю то, что я испытал, было — если воспользоваться ненаучным термином — «добротой». Каждый из восьмерых опрошенных мною людей сказал, что он почувствовал доброту; они все, подобно мне, ощутили ее излучение и ее тепло. Я не имею представления о том, как это происходит, но это не плод моего воображения. Хотя у вас нет инструментов для понимания этого феномена, это не значит, что он не существует.

Я должен также упомянуть, что во время нашей первой встречи в Дарамсале я испытал еще одно ощущение — на Западе мы называем его *deja vu*, — будто бы я знал вас всю жизнь.

Далай-лама: Верно, верно.

Экман: Насколько мне известно, единственными людьми, которые способны это объяснить, являются буддисты, которые утверждают в таких случаях, что я знал вас в предыдущей жизни. Это не соответствует моим собственным убеждениям, но у меня есть такое чувство, как будто я знал вас всегда!

Далай-лама: Это, я думаю, очень важный сигнал, своего рода отпечаток из прошлого. Вы сами знаете, что в этой жизни ничего подобного не происходило. Значит, это имеет отношение к прошлой жизни.

Экман: Это чувство ближе всего к тому, которое я испытывал к моей сестре и моей тете. Я знал их с тех пор, как появился на свет. Я не знал вас с моего рождения, но это выглядит так, как если бы знал.

Далай-лама: А также, я полагаю, влияла ваша установка на то, чтобы быть ученым, мыслить более широко, быть открытым всему новому. Это также обеспечивает отличие.

Доржи (после дискуссии на тибетском): Его Святейшество говорит, что когда он делает публичный доклад или участвует в публичной дискуссии, то он часто имеет подобное инстинктивное ощущение, что видит перед собой кого-то, с кем он очень давно знаком.

Далай-лама: Это так. Как будто это близкий друг. Именно так.

Доржи: Это не означает и не гарантирует, что Его Святейшество встречал всех этих людей в одной из своих прошлых жизней.

Далай-лама: Я думаю, здесь важна моя собственная установка. Я так думаю. Эти люди, которые просто подобны мне, просто такие, как я, они не имеют отличий. Я всегда смотрю под углом *сходства*, а не различия. Это немного другое.

Экман: Алан рассказал мне, что иногда, когда люди приходят на встречу с вами, наблюдается обратная картина. В конечном итоге они не успокаиваются, а испытывают тревогу или отчаяние. Я думаю, так происходит потому, что некоторые люди, приходящие на встречу с вами, жаждут чуда; это их последняя надежда.

Далай-лама: Это верно.

Экман: А чуда не происходит.

Далай-лама: Да, слишком много ожиданий.

Экман: Есть и второе объяснение, и оно состоит в том, что некоторые люди прожили всю жизнь, скрывая свою собственную внутреннюю жизнь от самих себя. А это слишком тяжело или даже невыносимо.

Далай-лама: Да.

Экман: Когда они встречаются с вами, этот занавес падает, и их начинают одолевать демоны, от которых они так долго скрывались.

Это парадокс, но это очень типично для западного мышления — то, что я могу объяснить несчастье, но не могу объяснить счастье. Это остается загадкой.

О «ДОБРОТЕ»

Пол Экман

Обсуждая этот вопрос с моим ближайшим другом Полом Кауфманом, которого я знаю более тридцати лет и который, будучи атеистом, давно занимается медитацией, я внезапно подумал о втором объяснении, хотя оно и не исключает объяснения, представленного мною Далай-ламе во время нашей беседы.

У меня были очень плохие отношения с моим отцом. Его любимая поговорка звучала так: «Я надеюсь, что твои дети принесут тебе столько же несчастий, сколько ты принес мне». В результате я одновременно и хотел иметь детей (чтобы показать, что я не стану жертвой этого проклятия), и боялся их иметь (потому что я мог стать таким же плохим отцом, как и он, и тогда бы его проклятие сбылось). Когда наконец я стал отцом, эти надежды и страхи очень меня тяготили.

Первоначально я действительно испытывал проблемы с Томом, моим пасынком, но со временем я смог с ними справиться. Мои отношения с моей дочерью — это самые непринужденные отношения, которые мне приходилось иметь в жизни с другим человеком. Я сумел стать таким отцом, которого мне не довелось иметь самому. И вот я оказался с дочерью в Дарамсале и представил ее Далай-ламе — человеку, которым она, как мне было известно, безмерно восхищалась. Для любого любящего отца это было бы бесценным моментом; для меня же это было окончательным освобождением от проклятия моего отца. Эта свобода позволила мне также отказаться от ненависти, которую я выработал в себе, чтобы больше не позволять ему бить меня, и в общем случае, чтобы справляться с ним и с другими препятствиями на пути к достижению моих целей.

Это объяснение моего эмоционального перерождения основано в большей степени на западном мышлении и достижениях западной психологии. Я думаю, что оно правильное, но полагаю, что опыт проявления доброты также может иметь решающее значение. Так что происхождение моего изменения остается, по крайней мере отчасти, неразгаданной загадкой.

Экман: Когда я спрашивал Джинпу, Алана Уоллеса и Мэттью Райкарда, они в один голос утверждали: «Его Святейшество знает об изменениях, которые происходили с некоторыми людьми в его присутствии. Он может не пожелать говорить с вами об этом, но для него не является тайной, что некоторые люди переживают в своей жизни важные изменения — иногда позитивные, а иногда негативные — после встречи с ним».

Далай-лама (через переводчика): Это действительно своего рода тайна. Одна из особенностей тайн и всего таинственного состоит в том, что все это не вымысел — это факт. Однако условия возникновения тайны и ее объяснения скрыты от нас. Возможно, ученым не следует много говорить об этом феномене, он не имеет отношения к науке, это не ваше дело. (Кое-кто смеется, включая и Далай-ламу.) Что-то произошло — и ладно. Это позитивно, это хорошо.

Джинпа: Его Святейшество говорил, что, разумеется, в его собственном случае, он переживает моменты глубокого воодушевления и волнения, когда размышляет о таких великих учителях прошлого, как Будда и Нагарджуна, и их сострадательных поступках и учениях. Иногда он растроган до слез и испытывает огромное воодушевление. Что касается других людей, то сам он, по-видимому, не имел подобного опыта изменения своей жизни, но слышал от многих людей, что они переживали подобные превращения при взаимодействиях с ним.

Далай-лама: Итак, с буддистской точки зрения кармическая связь не только в этой жизни, но и в предшествующие времена или в прошлой жизни также является важным фактором.

Одна из основных повседневных буддистских молитв начинается следующими словами: «Пусть каждый, кто установит связь со мной — увидит меня, услышит меня или подумает обо мне, — испытает радость и счастье». Это важная часть ежедневной молитвы. Возможно, происходит определенное воздействие такой молитвы на людей, которые читают ее непрерывно в течение дня. Но тогда, разумеется, среди тибетцев есть сотни и тысячи людей, которые повторяют молитвы такого рода ежедневно!

Экман: Я согласен с вами, что если это тайна, то вовсе не значит, что это не факт. И я согласен с вами, что просто из-за того, что наука в данный момент не может что-то объяснить, мы не должны пытаться это делать. Я подозреваю, что в практике созерцательного

размышления есть что-то такое, что генерирует в некоторых людях, очень немногих людях, *доброту* — я не могу придумать другого слова, хотя это и не слово двадцать первого века, — разновидность доброты, которая приносит пользу другим людям. Истории известны сообщения о случаях подобного опыта.

Однако здесь по-прежнему остается много тайн. Некоторые люди думают, что если это тайна, то этого не существует в действительности, но это не моя точка зрения. Это тайна, но я не знаю, всегда ли это будет тайной или в один прекрасный день мы сможем эту тайну раскрыть. Было бы замечательно быть в состоянии лучше понимать этот опыт, который сам по себе так полезен, что позволил бы приносить подобную пользу другим людям.

Далай-лама (через переводчика): Это не находится в точности на уровне тайны, о чем мы с вами говорили, но это своего рода полутайна. (Смеется.)

Экман: Я задал вам много вопросов. Есть ли вопросы, которые вы хотите задать мне?

Далай-лама (через переводчика): Эмоции — это часть нашего психического опыта. У нас есть также мысли и другие психические состояния. Вопрос состоит в следующем: может ли весь этот спектр человеческого опыта, этих разных психических состояний быть объяснен деятельностью исключительно нашего мозга?

Экман: А-а! Я внимательно прочитал вашу последнюю книгу «Вселенная в одном атоме» и знаю, что, с вашей точки зрения, деятельность разума не объясняется в полной мере только функционированием мозга — независимо от тех знаний о мозге, которыми мы обладаем сейчас, и тех, которые мы сумеем получить в будущем.

На протяжении жизни мы видели снова и снова, что когда мы не имеем инструментов или методов для научного изучения чего-либо, то игнорируем это или, что еще хуже, заявляем, что этого не существует. Первоначально эта мысль внушалась очень влиятельным психологом — Б. Скиннером, научная карьера которого связана преимущественно с Гарвардом. Во времена Скиннера не было методов исследования мышления, и поэтому Скиннер игнорировал мысли: они для него не существовали, потому что они в то время не могли изучаться научными методами. Какое-то вре-

мя я верил (Смеется.), что мыслей не существует. Позднее я понял, как глупо это было.

Я думаю, что многочисленные исследования мозга, которые сейчас в большой моде, не дали нам многое из того, что. Это не потому, что понимание мозга не имеет большого значения. Я полагаю, что все, что мы делаем и над чем размышляем, направляется нашим мозгом. Использование функциональной магнитно-резонансной томографии мозга позволяет нам узнать кое-что, но не очень много. Существующие методы по-прежнему не позволяют получить ответы на важнейшие вопросы о том, как работает мозг и какие процессы в нем протекают. Возможно, на протяжении жизни поколения наших детей мы сможем благодаря новым измерительным устройствам глубже исследовать эти процессы — узнать не только, где они протекают, но как и какие функции они выполняют, почему они создают то, что создают, и даже каково содержание мыслительных процессов.

Джинпа: Его Святейшество знает о дискуссии, произошедшей в 2005 году в Стэнфорде.[1]

Интересно отметить, что на уровне деятельности мозга не было обнаружено никаких различий в результатах измерений у человека, чувствующего непереносимость своей боли, и у человека, чувствующего под влиянием сострадания непереносимость чужой боли. Однако в терминах описания своих переживаний и личного опыта здесь имеется огромное различие. Но в терминах проявлений на уровне мозга больших различий не наблюдалось.*

Экман: Я думаю, вам следует быть более осторожным, когда вы используете выражение «в терминах того, что они выясняли в деятельности мозга». Когда мы разработаем способы более разностороннего рассмотрения деятельности мозга, мы сможем обнаружить различия.

Нам следует избегать антагонизма между тем, что мы можем исследовать научными методами, и тем, что мы в данный момент

* Я не счел нужным напоминать о моей теории, согласно которой возникшая эмоция не отражает различий в том, как она была приведена в действие, например выражение лица у человека, читающего об акте насилия, и выражение лица у человека, слушающего рассказ об этом акте насилия от другого человека. С учетом этой теории не выглядит удивительным, что деятельность мозга будет одинаковой независимо от того, чем она была вызвана.

с полным основанием можем считать не поддающимся исследованию. То и другое должно непрерывно взаимодействовать. Вот почему я полагаю, что интерес Его Святейшества к науке оказался очень полезным для самой науки. Я надеюсь, этот интерес принес пользу и ему самому.

Далай-лама (через переводчика): Как человек я получил безусловную пользу, но кроме того, огромную пользу получила и тибетская буддистская традиция. В результате моих диалогов с учеными я стал подвергать сомнению многие описания и предположения буддистской космологии. Кто-то может даже сказать, что я стал еретиком!

Если же говорить серьезно, то становится очевидным, что благодаря диалогу с учеными буддисты могут узнать многое, что пригодится для очищения их взглядов на мир, особенно в тех областях, где наука обладает эмпирическими результатами, которые она может продемонстрировать — чтобы уточнить, расширить и обновить наши представления. Это тот процесс, через который необходимо пройти буддистам. Фактически, отчасти и вследствие моих встреч с учеными, теперь мы имеем в монастырях современную программу систематического научного образования.

Экман: Я слышал об этом.

Джинпа: Недавно на юге Индии Его Святейшество давал урок, на котором присутствовало большое число учащихся монахов из религиозных университетов и колледжей и из монастырей.

Далай-лама: Более десяти тысяч монахов.

Джинпа: В течение трех дней проводилось обучение основам теории и практике буддизма. Его Святейшество выразил скептицизм в отношении некоторых элементов традиционной буддистской космологии в классических текстах и высказался в поддержку современной космологии и серьезного отношения к научным фактам. Он находился в лагере ученых, а не в лагере буддистов. (Смеется.)

Он спросил: «После того как вы прослушали мое сегодняшнее выступление, вы считаете меня еретиком?»

Экман: И что они ответили?

Далай-лама: Ответа не последовало. Там собралось очень много народа.

Джинпа: На второй и третий день он говорил о сострадании.

Далай-лама: О теории взаимозависимости.

Джинпа: Разумеется, тогда он снова оказался в лагере буддистов. (Далай-лама сердечно смеется.)

Путь разума

Экман: Наука получила огромную пользу от ваших вопросов. Иногда вы задаете нам вопросы о нашей собственной работе, которые не приходили нам в голову и которые не кажутся основанными на буддистской точке зрения. Они исходят от человека с очень острым умом, внимательно слушающего что-то в первый раз, ничего не принимающего на веру без проверки, учитывающего наличие альтернативных объяснений или исключений.

Я также уверен, что с буддистской точки зрения вы поднимаете вопросы о науке, над которыми мы должны задуматься. У нас состоялся замечательный диалог.

Далай-лама (через переводчика): В результате наших дискуссий стало, в частности, ясно, что в буддистских текстах уделяется большое внимание некоторым несчастьям, их каузальным механизмам и противоядиям, которые необходимо вырабатывать для противодействия им. Однако в этих текстах, по-видимому, не уделяется достаточного внимания процессу развития необходимых качеств. Какой тип противоядия должен применяться для исключения вредных эмоций и на каком этапе? Когда это уместно? Такой тип развития, по-видимому, никак не идентифицирован в текстах.

Буддистам, вероятно, необходимо тщательно все обдумать, поразмышлять и затем увидеть эти этапы развития.

Разумеется, есть много людей, которые занимаются медитацией, используют эти практики и извлекают выгоду из них. Они имеют свой опыт трансформации, но, по-видимому, не описали последовательность этапов таких трансформационных процессов. Когда я смотрю на свой процесс трансформации, мне становится очевидным, что я продолжаю свою медитацию, сконцентрировав ее на пустоте, на взаимозависимости в природе всего сущего и на бесконечном альтруизме. Все это, по-видимому, совместно образу-

ет структуру, в которой возникает кумулятивный трансформационный эффект. Но что касается того, на каком этапе происходит та или иная трансформация, то этого я не могу сказать. Возможно, буддистам следует сесть вместе, как это делают ученые, и добиться чуть большей конкретности.

Экман: Это такая трудная задача — исследовать в течение долгого времени то, что происходит. Однако мне кажется, что люди, подобные вам и Мэттью Райкарду, обладают уникальной способностью справиться с ней. Мы можем здесь многому научиться, потому что вы относитесь к тем людям, которых Варела назвал умелыми наблюдателями своих собственных психических процессов.

Большинство из нас не являются такими опытными наблюдателями своих мыслей и чувств. Разумеется, нам необходимо перенять какие-то из этих навыков у тех, кто обладает ими в полной мере, чтобы быть в состоянии совершенствовать эти навыки и уметь лучше наблюдать последовательность наших субъективных переживаний.

Далай-лама (через переводчика): Какая-то часть монастырского образования ориентирована на участие в дискуссиях, предусматривающих поиск несоответствий и формулирование критических вопросов. В результате некоторые западные ученые, преподававшие научные дисциплины в монастырях, рассказывали, что они получали большое удовольствие от обучения монахов, потому что монахи всегда задавали критические вопросы, оспаривали утверждения и стимулировали друг друга. Возможно, именно такая монастырская традиция ведения дискуссий обеспечивает положительный результат.

Тибетцы унаследовали интеллектуальную культуру от великих индийских мыслителей из университета Наланды, которые научили нас критическим рассуждениям и методам анализа. Но мы не должны ограничивать масштаб применения нашего анализа только теми областями, с которыми мы знакомы тысячи лет. Нам необходимо каким-то образом расширить этот масштаб и продолжить использовать тот же анализ в других областях.

Джинпа: Что касается монастырской культуры дискуссий, то можно упомянуть один из ее недостатков.

Далай-лама: Недостатков.

Джинпа: Он состоит в том, что дискуссия во многом опирается на цитаты из авторитетных текстов. Его Святейшество выразил надежду, что однажды...

Далай-лама: Прямо сейчас!

Джинпа: С сегодняшнего дня мы должны будем видоизменить систему, чтобы она полагалась в большей мере не на цитаты из канонических текстов, а на рассуждения, на логику мысли.

Экман: В 1949 году в возрасте пятнадцати лет, я поступил в колледж Чикагского университета, который в то время принимал учеников, проучившихся всего два года в школе высшей ступени. Их цель состояла в том, чтобы научить студентов думать критически, не соглашаться слепо с высказываниями авторитетов. Задавай вопросы и ищи свой путь к истине. Не было никаких лекций — только дискуссии — и никаких учебников. Мы читали первоисточники сами, а не рассуждения авторов учебников. Иногда мы доводили это до крайности. Мы могли не верить ни во что и критиковать все. Идея заключалась в том, чтобы создать демократические условия; при этом мы должны были критически оценивать альтернативы. Я думаю, это во многом соответствует тому, о чем говорите вы.

Когда я работал со студентами, то я приучил их к тому, что мне нравилось менять мое мнение. Сегодня я говорил одно, а завтра — совершенно противоположное. Я не был привержен какой-то одной точке зрения. Я хотел попытаться встать на каждую из них и посмотреть, что из этого получится.

Всякий раз, когда я думаю о чем-то, я начинаю с другого места, думая время от времени о посторонних вещах. Я пытаюсь делать это, чтобы взглянуть на вещи по-новому, вместо того чтобы воскрешать то, что я знал раньше. Я прекрасно понимаю, что вступаю в завершающую фазу жизни, а в этой фазе появляется искушение сделать мышление более жестким, начать — если воспользоваться буддистским термином — «цепляться» за свои старые взгляды на мир, вместо того чтобы непрерывно оспаривать их. Я сознательно работаю над тем, чтобы противодействовать подобному искушению.

Далай-лама (через переводчика): В восемнадцатом веке жил один тибетский мудрец, который давал в стихах замечательные советы своим ученикам. Одна из написанных им строк звучит сле-

дующим образом: «Убедись, что ты имеешь собственную точку зрения». Со стороны учителя это очень разумно — указать на наличие других точек зрения.

Экман: Я уверен, что теории становятся более полезными, если вы не становитесь бесконечно преданными им. Слишком часто в науке, и в частности в психологии, люди думают о теории в первую очередь как об очень интересном способе объяснения совокупности фактов. Они становятся приверженными теории и не желают знать ни о каких фактах, которые в нее не укладываются. Тогда их теория, вместо того чтобы ставить новые вопросы, ограничивает их ви́дение мира. Это ужасно, это то, чего всячески следует избегать. Одна из ценностей контактов с буддистским мышлением состоит в том, что оно представляет собой систему, набор хорошо продуманных идей, получаемый с совершенно другого направления, откуда ты его не ждешь.

Далай-лама (через переводчика): Я считаю очень полезным высказывание одного из учителей Франсиско Варелы. Он сказал, что как ученые мы не должны становиться «привязанными» к нашим исследованиям. Я часто говорю моим коллегам-буддистам, что им не следует быть привязанными к буддизму. (Разражается смехом.)

Экман: Это непросто.

Далай-лама (через переводчика): В буддистском мире для них имеются исторические примеры: решающее значение имели постановка критических вопросов и анализ, а не приверженность конкретной доктрине. Это открывает путь к оспариванию истины в утверждениях, приписываемых самому Будде. Считается большим горем испытывать привязанность к чьей-то точке зрения или мнению; фактически это классифицируется как горе и рассматривается как превосходство чьих-то воззрений.

Экман: Я хотел бы поблагодарить вас за все то время, которое вы выделили на общение со мной. Наши три встречи, посвященные этим дискуссиям, продолжались в общей сложности тридцать девять часов. Я никогда не проводил столько времени с одним человеком, обсуждая с ним темы, представляющие для нас взаимный интерес.

Это было большой удачей — провести с вами столько времени, занимаясь исследованием вопросов, занимавших меня всю мою



жизнь. Ваш интерес и ваш энтузиазм оказались таковы, что я не в состоянии описать их словами, — я вам очень, очень благодарен.

Именно Джинпа и Алан Уоллес, когда я спросил: «Он такой занятой человек, имеющий множество неотложных дел, — как же я могу просить его уделить мне часть его бесценного времени?» — ответили: «Нет, то о чем вы размышляете, действительно может быть полезным для многих людей». Теперь, проведя с вами столько времени, в течение последних шестнадцати месяцев, я уверен в том, что эти двое были правы: наша дискуссия поможет людям открыть их разум лучшему пониманию эмоций и их способности к состраданию.

Я благодарен своей семье за то, что она была со мной все эти три дня. Для меня это было очень важно. (По щекам Экмана текут слезы.) Я так рад, что они были здесь.

Далай-лама: Ваша семья. (Смотрит на них, улыбаясь, и кивает головой)

Джинпа: Пол, вы достойны похвалы за воспитание таких замечательных детей. (После короткого обмена словами на тибетском.) Простите, я сказал не совсем то, что хотел. То, что вы стали таким

замечательным человеком, возможно, является результатом влияния на вас ваших детей.

Экман: Да! Разумеется! Конечно!

Далай-лама: Дети — это жизнь. (Встает.) Благодарю вас.

***

В завершение последней беседы Далай-лама попросил, чтобы в комнату внесли *тангка*. Это был прекрасный живописный портрет Таты, женщины-бодисатвы, почитаемой как «матерь освобождения» и являющейся олицетворением таких добродетелей, как способность успешно работать и достигать желаемых результатов. Далай-лама написал на *тангка* несколько слов на тибетском, которые позднее Доржи перевел мне следующим образом: «Моему дорогому другу и замечательному ученому Полу Экману. После многих лет знакомства между нами установилась прочная, искренняя дружба, чему я очень рад. Я молюсь о вашей долгой жизни и об успехах всех ваших начинаний».

Примечания к главам

Введение

1. Daniel Goleman, *Destructive Emotions* (New York: Bantam Books, 2003).
2. His works include *The Monk and the Philosopher: A Father and Son Discuss the Meaning of Life* (New York: Schocken Books, 1999), by Ricard's father, Jean-Francois Revel, and Ricard; *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill* (New York: Little, Brown, 2006), by Ricard; and Ricard's books of photography.
3. Paul Ekman, Wallace V Friesen, and Ronald C. Simons, «Is the Startle Reaction an Emotion?» *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 4995 (1985): 1416–26.
4. Я благодарю Эрику Розенберг, Клиффа Сейрона, Маргарет Каллен, Шарон Медрик и психиатра из «Marin» за то, что чаще всех посещали прослушивания, проводившиеся на протяжении года.
5. Желающие услышать всю тридцатидевятичасовую запись наших бесед, включая и то, что было сказано по-тибетски, могут сделать это на paulekman.com

1. Восток и Запад

1. Paul Ekman, *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* (New York: Owl Books, 2007).
2. Ibid., pp. 39–40.
3. See E. Diener, «Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index», *American Psychologist*, 55 (2000): 34–43; D. G. Myer, «The Funds, Friends, and Faith of Happy People», *American Psychologist*, 55 (2000): 56–67.
4. Dalai Lama, *The Universe in a Single Atom* (New York: Broadway Books, 2005).

5. Helena Cronin, *The Ant and the Peacock: Altruism and Sex Selection from Darwin to Today* (London: Cambridge University Press, 1991).
6. Oliver Curry, «Morality as Natural History: An Adaptionist Account of Ethics», unpublished dissertation, London School of Economics, 2005.
7. B. Alan Wallace, *Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converge* (New York: Columbia University Press, 2007).
8. Paul Ekman, Richard J. Davidson, Matthieu Ricard, and B. Alan Wallace, «Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Weil-Being», *Current Directions in Psychological Science*, 14, no. 2 (2005): 59-63.

2. Как мы переживаем эмоции

1. Paul Ekman, «All Emotions Are Basic», in Paul Ekman and Richard J. Davidson, eds., *The Nature of Emotion* (New York: Oxford University Press, 1994).
2. See chapter 4 in *Emotions Revealed* for a fuller discussion of this matter. Paul Ekman, *Emotions Revealed*, rev. ed. (New York: Owl Books, 2007).
3. Я благодарен Джонатану Шулеру за этот пример.
4. Personal communication from Steven Souci, National Institute of Mental Health, 1980.
5. First reported in Paul Ekman, Robert W Levenson, and Wallace V Friesen, «Autonomic Nervous System Activity Distinguishes Between Emotions», *Science*, 221 (1983): 1208–10.
6. Described in Daniel G. Freedman, *Human Sociobiology: A Holistic Approach* (New York: Free Press, 1979), and Daniel G. Freedman, *Human Infancy: An Evolutionary Perspective* (New York: John Wiley & Sons, 1975).
7. «Emotional Profiles», http://www.paulekman.com.
8. Dalai Lama, *The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality* (New York: Broadway Books, 2005), p. 178.
9. For more information on these practices, see Sharon Salzberg and Joseph Goldstein, *Insight Meditation: A Step-By-Step Course on How to Meditate*, audio program (Louisville, Colo.: Sounds True Publishers, 2002).
10. James Carmody and Ruth A. Baer, «Relationships Between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological

Symptoms, and Weil-Being in a Mindfulness-Based Stress Reduction», *Journal of Behavorial Medicine*, published online September 25, 2007, http://www.springerlink.com/content/n26838t52m727Ui3/

11. Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness* (Boston: Beacon Press, 1975), P-14-
12. Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness* (London: Piatkus Books, 2005). P. 108.
13. Jack Kornfield, «Finding My Religion», *San Francisco Chronicle*, November 28, 2005.
14. Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (York Beach, Me.: Samuel Weiser, 1988). Originally published 1956.
15. «Mindfulness: The Heart of Buddhist Meditation? A Conversation with Jan Chozen Bays, Joseph Goldstein, Jon Kabat-Zinn, and Alan Wallace», *Inquiring Mind: A Semiannual Journal of the Vipassana Community*, 22, no. 2 (Spring 2006): 5.
16. Bhikkhu Bodhi, ed., *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abidhammattha Sangaha* (Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1993), P. 86.
17. Thera, *Heart of Buddhist Meditation*, p. 9.
18. Ibid.
19. Ibid., p. 6.
20. Paul Ekman, *Telling Lies*, rev. ed. (New York: W. W. Norton, 2002).
21. Paul Ekman, Robert W Levenson, and Wallace Friesen, «Autonomic Nervous System Activity Distinguishes Between Emotions», *Science*, 221 (1983): 1208–10; Robert W. Levenson, Paul Ekman, and Wallace Friesen, «Voluntary Facial Action Generates Emotion-specific Autonomic Nervous System Activity», *Psychophysiology*, 27 (1990): 363–84; Paul Ekman and Richard J. Davidson, «Voluntary Smiling Changes Regional Brain Activity», *Psychological Science*, 4 (1993): 342–45.
22. Paul Ekman, *Emotions Revealed*, rev. ed. (New York: Owl Books, 2007), p. 39.
23. Harry Stack Sullivan, Interpersonal Psychiatry (New York: W W Norton, 1953).
24. Kunzang Pelden, *The Nectar of Manjushri's Speech: A Detailed Commentary on Shantideva's Way of the Bodhisattva, translated by Padmakara Translation Group* (Boston: Shambhala Publications, 2007), chapter 4.
25. Silvan S. Tomkins, *Affect, Imagery, Consciousness* (New York: Springer, 1962–1963).

3. Эмоциональная уравновешенность

1. M. E. Kemeny C. Foltz, P. Ekman, and P. Jennings, «Contemplative / Emotion Training Improves Emotional Life» (in press).
2. The psychologist John Gottman discovered this. See L. L. Carstensen, J. M. Gottman, and R. W Levenson, «Emotional Behavior in Long-Term Marriage», *Psychology and Aging*, 10, no. 1 (1995): 140-49.
3. Shanti Deva, *A Guide to the Boddhisattva Way of Life*, translated by Vesna A. Wallace and B. Alan Wallace (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1997).
4. An example of this can be seen in Heleen A. Slagter, Antoine Lutz, Lawrence L. Greischar, et al., «Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources», *PLoS Biology*, 5, no. 6 (2007): e138, doi:io. i37i/journal.pbio.0050138.
5. The Dalai Lama and Victor Chan, *The Wisdom of Forgiveness: Intimate Journeys and Conversations* (New York: Riverhead Books, 2004), p. no.

4. Гнев, обида и ненависть

1. Stone Mountain Zendo, http://www.stonemountainzendo.org/textsbodhisattva.html.
2. Geshe Sonam Rinchen, *The Bodhisattva Vow*, translated and edited by Ruth Sonam (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2000).
3. Я благодарен Клиффу Сейрону за это предположение.
4. Emotion researchers do not completely agree about the definition of anger. I have theorized that anger is triggered by a perceived block to a desired goal that may or may not involve a wish to harm the person responsible for the obstacle.
5. Arne Ohman, «Fear and Anxiety as Emotional Phenomena: Clinical Phenomenology, Evolutionary Perspectives, and Information Processing», in M. Lewis and J. Haviland, eds., *The Handbook of Emotions* (New York: Guilford Press, 1993), pp. 511–36.
6. This change in view occurred between March and June 2007.
7. Paul Ekman, *Emotions Revealed* (New York: Owl Books, 2007), p. 119.

5. Природа сострадания

1. This is an extension of work reported in an article by Tania Singer, Ben Seymour, John O'Dogherty, et al., «Empathic Neural Responses Are

Modulated by the Perceived Fairness of Others», *Nature*, 4396 (January 26, 2006): 466-69.

2. Charles Darwin, *The Descent of Man* (New York: D. Appleton and Company, 1871), p. 77.
3. Frans B. M. de Waal, «On the Possibility of Animal Empathy. Feelings and Emotions: The Amsterdam Symposium», *Studies in Emotion and Social Interaction* (2004): 381-401.
4. Обоснованная озабоченность тем, чтобы при сравнении различать животных и людей, приводит к другой крайности — отрицанию факта наличия эмоций у животных.
5. Darwin, *Descent of Man*, p. 492.
6. Charles Darwin, *The Expression of Emotion in Man and Animals*, 3rd ed., Paul Ekman, ed. (New York: Oxford University Press, 1998). Originally published 1872.
7. De Waal is referring to Dale J. Langford, Sara E. Crager, et al., «Social Modulation of Pain as Evidence for Empathy in Mice», *Science*, 312, no. 5782 (June 30, 2006): 1967. For an overview, see McGill University, «New Pain Research Shows Mice Capable of Empathy», ScienceDaily, June 30, 2006, http://www.sciencedaily.com/releases/2006/06/060630100140.htm
8. Frans B. M. de Waal, *Primates and Philosophers: How Morality Evolved* (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 2006).
9. Ibid.
10. For recent reviews see Shauna Shapiro and W. Alan Wallace, «Mental Balance Well-Being: Building Bridges Between Buddhism and Western Psychology», *American Psychologist*, 61, no. 7 (October 2006): 690–701; and Roger Walsh and Shauna Shapiro, «The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: A Mutually Enriching Dialogue», *American Psychologist*, 61, no. 3 (April 2006): 227–39.
11. Unpublished study.
12. Геше Лангри Тхангпа (1054–1153) написал знаменитые «Восемь строф о тренировке ума»:

    1. Я упражняюсь в том, чтобы любить живых существ больше всего на свете, и поэтому я сильнее, чем драгоценность, исполняющая желания, — работаю на их высшее благо.

    2. Я упражняюсь в том, чтобы любить других всецело и полностью, и вижу себя слугой каждого, с кем бы ни встретился, считая пожелания других своими обязанностями.

    3. Я упражняюсь в том, чтобы преодолевать эмоции, которые мешают мне или другим; в каждом своем действии тщательно проверяю

свой ум и энергично работаю с эмоциями, как только они возникают.

4. Встречая тех, кто творит зло и погряз в преступлениях, я упражняюсь в том, чтобы дорожить этой драгоценной возможностью, считая ее редкостным сокровищем.

5. Если кто-то оскорбляет и унижает меня из зависти, я упражняюсь в том, чтобы брать себе незаслуженное поражение и отдавать другим победу.

6. Если кто-то, кому я помог от чистого сердца и на кого надеялся, неожиданно и непостижимо причиняет мне зло, я упражняюсь в том, чтобы видеть в нем подлинного друга и помощника на пути.

7. Одним словом, я упражняюсь в том, чтобы прямо или косвенно приносить пользу и дарить счастье всем живым существам, — нашим матерям в прошлых жизнях, — и скромно брать на себя все их трудности и страдания.

8. Я стряхиваю с себя цепи желаний, упражняясь в том, чтобы не дать мыслям о восьми мирских интересах отравить эту практику, и в том, чтобы распознать иллюзорный характер всех явлений.

(Перевод с тибетского: Лама Люндруп, 2006. Перевод с немецкого: Кирилл Щербицкий, 2007.)

6. Глобальное сострадание

1. D. A. Clark and A. T. Beck, *Scientific Foundation of Cognitive Theory and Theory of Depression* (New York: John Wiley and Sons, 1999).
2. Kristen Renwick Monroe, *The Heart of Altruism: Perceptions of a Common Humanity* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1996).
3. The MicroExpression Training Tool and the Subtle Expression Trai-ning Tool quickly teach people to be more aware of how another person is feeling. For individuals interested in training in this technique, online interactive training is available at www.paulekman.com
4. Erika L. Rosenberg and Paul Ekman, «Coherence Between Expressive and Experiential Systems in Emotion», in Paul Ekman and Erika L. Rosenberg, eds., *What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding Systems (FACS)* (New York: Oxford University Press, 2005), pp. 63–88.
5. Victor Chan and others are attempting to develop mind-training gyms.

7. Личностная трансформация

1. From the conference, «Growing, Suffering and Choice: Spiritual and Scientific Exploration of Human Experience», held November 5, 2005, at the Stanford School of Medicine, presenting His Holiness the 14th Dalai Lama, and moderated by Dr. William Mobley. See also Mark Williams, Zindel Segal, and Jon Kabat-Zinn, *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic* Unhappiness (New York: Guilford Press, 2007).

Далай-лама, Пол Экман

Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия

Перевод с английского В. Кузина

Под научной редакцией доктора психологических наук, профессора Р. М. Грановской

Заведующий редакцией	*П. Алесов*
Ведущий редактор	*О. Кувакина*
Научный редактор	*Р. Грановская*
Выпускающий редактор	*Е. Егерева*
Литературный редактор	*О. Кувакина*
Художественный редактор	*К. Радзевич*
Корректоры	*С. Беляева, Н. Сулейманова*
Верстка	*А. Полянский*

Подписано в печать 19.08.10. Формат 60 × 90/16. Усл. п. л. 19. Тираж 15 000. Заказ 3624.

ООО «Лидер», 194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29а.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 95 3005 — литература учебная.

Отпечатано по технологии CtP
в ИПК ООО «Ленинградское издательство»
195009, Санкт-Петербург, ул. Арсенальная, д. 21/1.
Телефон/факс: (812) 495-56-10.

КНИГА-ПОЧТОЙ

СЕРИЯ «МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ»



352 с., 17×23, переплет

А. Маслоу

МОТИВАЦИЯ И ЛИЧНОСТЬ. 3-е изд.

Через полвека после первого выхода в свет книга «Мотивация и личность» по-прежнему предлагает уникальные и влиятельные теории, не утратившие своего значения для современной психологии. Данное третье издание представляет собой переработку классического текста коллективом авторов, с сохранением оригинального стиля Маслоу. Целью переработки текста было придать ему большую ясность и структурированность, сделав его таким образом пригодным для использования в учебных курсах по психологии. В третье издание вошли также развернутая биография Маслоу, послесловие редакторов, в котором они излагают практические и теоретические аспекты системы взглядов Маслоу, нашедших отражение в нашей жизни и обществе, и полная библиография трудов Маслоу.

СЕРИЯ «МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ»



480 с., 17×23, переплет

Р. Мартин

ПСИХОЛОГИЯ ЮМОРА

В уникальной книге известного канадского психолога Рода Мартина все сведения о юморе собраны в единое целое. Автор подчеркивает интеграцию данных о юморе в психологию из различных дисциплин: антропологии, биологии, лингвистики, социологии. Особое внимание уделено природе юмора, а также существенной роли юмора в жизни человека. Эффектно представлено использование юмора в психотерапии, педагогике, бизнесе.

Издание адресовано психологам, психотерапевтам, педагогам, философам, социологам и студентам вузовских факультетов соответствующих профилей.





УВАЖАЕМЫЕ ГОСПОДА!
КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»
ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ
ОПТОМ И В РОЗНИЦУ У НАШИХ
РЕГИОНАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ.

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

Владивосток
«Приморский торговый дом книги»
тел./факс: (4232) 23-82-12
e-mail: bookbase@mail.primorye.ru

Хабаровск, «Деловая книга», ул. Путевая, д. 1а
тел.: (4212) 36-06-65, 33-95-31
e-mail: dkniga@mail.kht.ru

Хабаровск, «Книжный мир»
тел.: (4212) 32-85-51, факс: (4212) 32-82-50
e-mail: postmaster@worldbooks.kht.ru

Хабаровск, «Мирс»
тел.: (4212) 39-49-60
e-mail: zakaz@booksmirs.ru

ЕВРОПЕЙСКИЕ РЕГИОНЫ РОССИИ

Архангельск, «Дом книги», пл. Ленина, д. 3
тел.: (8182) 65-41-34, 65-38-79
e-mail: marketing@avfkniga.ru

Воронеж, «Амиталь», пл. Ленина, д. 4
тел.: (4732) 26-77-77
http://www.amital.ru

Калининград, «Вестер»,
сеть магазинов «Книги и книжечки»
тел./факс: (4012) 21-56-28, 65-65-68
e-mail: nshibkova@vester.ru
http://www.vester.ru

Самара, «Чакона», ТЦ «Фрегат»
Московское шоссе, д.15
тел.: (846) 331-22-33
e-mail: chaconne@chaccone.ru

Саратов, «Читающий Саратов», пр. Революции, д. 58
тел.: (4732) 51-28-93, 47-00-81
e-mail: manager@kmsvrn.ru

СЕВЕРНЫЙ КАВКАЗ

Ессентуки, «Россы», ул. Октябрьская, 424
тел./факс: (87934) 6-93-09
e-mail: rossy@kmw.ru

СИБИРЬ

Иркутск, «ПродаЛитЪ»
тел.: (3952) 20-09-17, 24-17-77
e-mail: prodalit@irk.ru
http://www.prodalit.irk.ru

Иркутск, «Светлана»
тел./факс: (3952) 25-25-90
e-mail: kkcbooks@bk.ru
http://www.kkcbooks.ru

Красноярск, «Книжный мир»
пр. Мира, д. 86
тел./факс: (3912) 27-39-71
e-mail: book-world@public.krasnet.ru

Новосибирск, «Топ-книга»
тел.: (383) 336-10-26
факс: (383) 336-10-27
e-mail: office@top-kniga.ru
http://www.top-kniga.ru

ТАТАРСТАН

Казань, «Таис»,
сеть магазинов «Дом книги»
тел.: (843) 272-34-55
e-mail: tais@bancorp.ru

УРАЛ

Екатеринбург, ООО «Дом книги»
ул. Антона Валека, д. 12
тел./факс: (343) 358-18-98, 358-14-84
e-mail: domknigi@k66.ru

Екатеринбург, ТЦ «Люмна»
ул. Студенческая, д. 1в
тел./факс: (343) 228-10-70
e-mail: igm@lumna.ru
http://www.lumna.ru

Челябинск, ООО «ИнтерСервис ЛТД»
ул. Артиллерийская, д. 124
тел.: (351) 247-74-03, 247-74-09, 247-74-16
e-mail: zakup@intser.ru
http://www.fkniga.ru, www.intser.ru


ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ПИТЕР®
WWW.PITER.COM